Naslov: Hitrost

Pričakovani dosežki:

Dijak/-inja razvija oziroma vzdržuje raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki pri­speva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju.

Cilji: dijak

* razume definicijo hitrosti in ve kako jo merimo,
* pozna dejavnike, ki vplivajo na razvoj hitrosti,
* pozna različne pojavne oblike hitrosti in v čem se med sabo razlikujejo,
* pozna osnovne metode za razvoj hitrosti ter razume čemu je katera namenjena,
* ugotavlja in spremlja svoj razvoj hitrosti (ve, s katerimi testi merimo hitrost),
* zna načrtovati vadbo hitrosti in jo umestiti v svojo rekreacijo/trening, pozna različne naloge, s katerimi lahko razvijamo hitrost,
* pozna in upošteva osnovne napotke pri vadbi za razvoj hitrosti.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Pozna gibalno sposobnost hitrost. Pozna test, s katerim merimo hitrost pri ŠVK. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj hitrosti. Pozna pojavne oblike hitrosti. Pozna metode za razvoj hitrosti in različne naloge, s katerimi jo lahko razvijamo. |
| dobro  (3) | Pozna gibalno sposobnost hitrost, zna pojasniti s svojimi besedami in navesti športne dejavnosti, kjer je pomembna. Pozna test, s katerim merimo hitrost pri ŠVK. Iz grafa razbere osnovne podatke o razvoju hitrosti. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj hitrosti in jih razume. Pozna pojavne oblike hitrosti. Pozna metode za razvoj hitrosti in različne naloge, s katerimi jo lahko razvijamo. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj hitrosti. |
| prav dobro  (4) | Pozna gibalno sposobnost hitrost, zna pojasniti s svojimi besedami in navesti športne dejavnosti, kjer je pomembna. Pozna test, s katerim merimo hitrost pri ŠVK. Iz grafa razbere osnovne podatke o razvoju hitrosti. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj hitrosti in jih razume. Pozna pojavne oblike hitrosti. Pozna metode za razvoj hitrosti in različne naloge, s katerimi jo lahko razvijamo. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj hitrosti in razume pomen vsakega od njih. |
| odlično  (5) | Pozna gibalno sposobnost hitrost, zna pojasniti s svojimi besedami in navesti športne dejavnosti, kjer je pomembna. Pozna test, s katerim merimo hitrost pri ŠVK. Iz grafa razbere osnovne podatke o razvoju hitrosti. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj hitrosti, jih razume in utemelji. Pozna pojavne oblike hitrosti. Pozna metode za razvoj hitrosti in različne naloge, s katerimi jo lahko razvijamo. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj hitrosti in razume pomen vsakega od njih. Zna načrtovati vadbo za razvoj hitrosti glede na svoje sposobnosti. |