**Naslov: Koordinacija**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis.

V urejevalniku besedil odgovori na vprašanja, odgovore pošlji učitelju po el.pošti.

**Naloge:**

1. Koordinacija je:

* gibalna sposobnost za oblikovanje in izvajanje enostavnih gibalnih nalog.
* telesna lastnost za oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog.
* gibalna sposobnost za oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog.

1. Preberi si uvodni del teoretičnih vsebin na temo koordinacije. Glede na definicije različnih avtorjev (v teoretičnem delu) pojasni v čem se bistveno razlikuje gibanje dveh športnikov, ki izvajata eno od gibalnih nalog (preval naprej, slalomsko vodenje nogometne ali koš.žoge, izvedba skrčene salte prosto naprej,…)?
2. Pojasni zakaj je koordinacija tako pomembna v športu in tudi v vsakodnevnem življenju? Navedi primer iz življenja kjer je koordinacija pomembna?
3. Naštej s katerimi pripomočki lahko razvijamo koordinacijo.
4. Katere rekvizite bi lahko uporabil pri enostavni vadbi koordinacije doma, na igrišču?
5. Naštej katera načela moramo upoštevati pri vadbi koordinacije?
6. V katerem starostnem obdobju lahko s pravilno načrtovano vadbo dosežemo največji napredek v razvoju koordinacije. Pojasni zakaj.
7. V katerem delu vadbe je primerno razvijati koordinacijo in zakaj?
8. Desetletni košarkar in desetletni nogometaš želita razvijat koordinacijo. Katere vaje bi jima priporočal za razvoj splošne koordinacije in katere vaje glede na specifiko posamezne športne panoge? Utemelji morebitne razlike pri izboru vaj.

Predviden čas izdelave:

Predvideni operativni čas izdelave:

|  |  |
| --- | --- |
| **Standard znanja** |  |
| Rdeče | minimalni nivo, ki je pogoj za pozitivno oceno 2. |
| Modro | temeljni nivo, ki ga doseže večina dijakov za oceni 3 ali 4. |
| Zeleno | višji nivo, ki ga dosežejo učno prizadevnejši dijaki za oceni 4 ali 5. |