Naslov: KOORDINACIJA

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. Nauči se spre­mljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bo iz­boljšal/-a.

Cilji: dijak

* pozna definicije in zna pojasniti zakaj je koordinacija tako pomembna v športu,
* prepozna slabše koordinirana gibanja,
* zna izbrati ustrezne vaje za razvoj koordinacije,
* ve v katerem delu ure/vadbene enote je primerno razvijati koordinacijo,
* pozna in zna ustrezno izbrati pripomočke in rekvizite za razvoj koordinacije.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno(2) | Dijak pozna definicijo koordinacije in razume zakaj je koordinacija pomembna gibalna sposobnost. Dijak zna našteti pripomočke, s katerimi razvijamo splošno koordinacijo.  |
| dobro(3) | Dijak pozna definicijo koordinacije in razume zakaj je koordinacija pomembna gibalna sposobnost. Dijak zna našteti pripomočke, s katerimi razvijamo splošno koordinacijo. Dijak predlaga oz. zna izbrati nekaj vaj za izboljšanje splošne koordinacije.  |
| prav dobro(4) | Dijak pozna definicijo koordinacije, razume in zna utemeljiti zakaj je koordinacija pomembna gibalna sposobnost. Dijak zna našteti pripomočke, s katerimi razvijamo splošno koordinacijo. Dijak predlaga oz. zna izbrati nekaj vaj za izboljšanje splošne koordinacije. Dijak prepozna boljšo in slabše izvedeno gibalno nalogo.  |
| odlično(5) | Dijak pozna definicijo koordinacije in razume zakaj je koordinacija pomembna gibalna sposobnost. Dijak zna našteti pripomočke, s katerimi razvijamo splošno koordinacijo in zna utemeljiti v katerem delu vadbene enote razvijamo koordinacijo. Dijak predlaga oz. zna načrtovati in izbrati nekaj vaj za izboljšanje splošne koordinacije. Dijak prepozna boljšo in slabše izvedeno gibalno nalogo.  |