**Naslov: Moč**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis.

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

**Naloge:**

1. Kaj je moč?
2. Pojasni kako moč pomaga človeku pri aktivnem gibanju! Opiši primer iz vsakdanjega življenja!
3. Kaj se dogaja s kemično energijo v telesu v času kontrakcije mišice?
4. Primerjaj pojavne oblike moči, pri katerih športnih dejavnostih se manifestirajo posamezne pojavne oblike moči.
5. Pojasni zakaj moramo biti pri vadbi moči pozorni na razporeditev vadbe, na izbiro vaj, število vaj, intenzivnost ter odmore med vajami in serijami!
6. Naštej dejavnike od katerih je odvisen razvoj moči in pojasni vpliv posameznih dejavnikov na razvoj moči!
7. S pomočjo že pripravljenih vadb za razvoj moči v prispevku oblikuj lasten izbor vaj za razvoj moči večjih mišičnih skupin (3 vaje za razvoj trebušnih mišic…). Pojasni zakaj je za začetnika bolj priporočljiva vadba s premagovanjem lastne teže in ne vadba z dodatno težo (utežmi)?
8. Preberi in naštej dejavnike od katerih je odvisen uspeh pri vadbi v fitnes centrih. Pojasni zakaj!
9. V tvojem kraju se je odprl nov fitnes center. Napiši 10 pravil za varno vadbo v novem fitnes centru!
10. Prijatelj ima povečano telesno težo, ne počuti se dobro. Odločil se je, da bi rad pričel z vadbo za razvoj moči, s katero bi si znižal telesno težo in se bolje počutil! Sestavi načrt vadbe za razvoj splošne moči. Cilj vadbe je oblikovanje telesa in dobro počutje. Vadba naj poteka 3-4 x tedensko! Trajanje vadbe 5 tednov! Prostor za vadbo izberete sami!

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. |