Naslov: MOČ

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 razume definicijo moči in pozna osnovne metode za razvoj moči
* Razume kaj se dogaja z mišicami med aktivnim gibanjem
* Pozna dejavnike, ki vplivajo na razvoj moči
* Dijak razume kako posamezni dejavniki vplivajo na razvoj moči
* Dijak zna načrtovati vadbo za razvoj moči

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Dijak pozna definicijo moči, pozna pripomočke in rekvizite za razvoj moči, zna našteti nekaj dejavnikov, ki vplivajo na razvoj moči. |
| dobro  (3) | Dijak pozna definicijo moči, pozna pripomočke in rekvizite za razvoj moči, zna našteti dejavnike, ki vplivajo na razvoj moči.  Dijak zna izbrati vaje za razvoj moči. |
| prav dobro  (4) | Dijak pozna definicijo moči in razume kaj se z mišicami dogaja med aktivnim gibanjem. Dijak pozna rekvizite in pripomočke za razvoj moči. Dijak zna izbrati vaje za razvoj moči. |
| odlično  (5) | Dijak pozna definicijo moči in razume kaj se dogaja med aktivnim gibanjem. Dijak dobro pozna rekvizite in pripomočke za razvoj moči. Dijak zna izbrati vaje za razvoj moči glede na postavljene cilje in zna ustrezno izbrati vaje za razvoj moči. |