Naslov: PRECIZNOST

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 preciznosti/natančnosti,
* pozna dejavnike, ki vplivajo na razvoj preciznosti,
* pozna osnovne metode za razvoj preciznosti,
* ve s katerimi nalogami in vajami izboljšujemo preciznost,
* ugotavlja in spremlja svoj razvoj preciznosti,
* zna načrtovati vadbo preciznosti in jo umestiti v svojo rekreacijo/trening.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno(2) | Pozna gibalno sposobnost preciznost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja preciznosti. Razume kako pomembna je ta sposobnost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih.  |
| dobro(3) | Pozna gibalno sposobnost preciznost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te in jih med seboj razlikuje. Razume kako in zakaj je pomembna preciznost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. |
| prav dobro(4) | Pozna gibalno sposobnost preciznost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te, jih med seboj razlikuje in ve v katerem delu vadbene enote jih uporabljamo. Razume kako in zakaj je pomembna preciznost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. |
| odlično(5) | Pozna gibalno sposobnost preciznost in dejavnike, ki vplivajo na njen razvoj. Pozna metode razvoja le te, jih med seboj razlikuje in ve v katerem delu vadbene enote jih uporabljamo. Razume kako in zakaj je pomembna preciznost za vsakega posameznika, še posebej v vsakdanjem življenju in pri nekaterih športnih dejavnostih. Zna načrtovati vadbo za razvoj preciznosti in posamezne metode treniranja umestiti v svojo vadbo/individualni trening. |