Naslov: Ravnotežje

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

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

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