**Naslov: Telesne značilnosti**

**Naloga 1:**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o telesnih značilnostih.

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

**Naloge:**

1. S katerimi testi pri ŠVK merimo telesne značilnosti?
2. Pojasni kako lahko gibanje vpliva na uravnavanje telesne teže in sestavo telesa.
3. Katere konstitucijske tipe postave poznaš? Kateremu konstitucijskemu tipu postave najbolj ustrezaš in pojasni zakaj (po Sheldonu)?
4. Predlagaj, kaj bi svetoval vrstniku, ki ima povišano TT in ITM. Naštej in pojasni s katerimi ukrepi lahko vpliva na izboljšanje stanja?
5. Naštej nekaj ukrepov s katerimi lahko vplivamo na svoje zdravje in dobro počutje?

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. |

**Naloga 2:**

**Navodila za delo:**

Preberi teoretični zapis o telesnih značilnostih.

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

**Naloge:**

1. Poglej graf št. 7 in 8, primerjaj delež debelih fantov in deklet l. 1983 in 2003 ter zapiši ugotovitve!
2. Katera spremenljivka telesnih značilnosti se po tvojem mnenju v zadnjih letih najbolj spreminja in zakaj?
3. Izračunaj svoj ITM in v razpredelnici razberi v katero izmed skupin sodiš!

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. |