Naslov: Telesne značilnosti

Pričakovani dosežki:

Dijak se nauči kaj so telesne značilnosti in osnovni konstitucijski tipi, dijak pozna osnove klasifikacije po Sheldonu. Dijak spozna merilne postopke za merjenje telesnih značilnosti in podatkovno zbirko športno vzgojni karton. Dijak spozna in razume s katerimi ukrepi lahko izboljšamo ali ohranjamo svoje zdravje in dobro počutje.

Cilji:

* Dijak spremlja svoje telesne značilnosti
* Razume pomen spremljanja telesnih značilnosti in pozna bistvo podatkovne zbirke **Športno vzgojni karton**
* Ve, s katerimi testi merimo posamezne telesne značilnosti
* Razume kaj merimo z ITM in kako ga izmerimo
* S pomočjo podatkov zna ovrednotiti kdaj je ATT povišana
* Ve, s katerimi ukrepi lahko ohranjamo svoje zdravje in dobro počutje

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Dijak zna našteti teste s katerimi merimo telesne značilnosti v podatkovni zbirki ŠVK. Iz podatkov zna ugotoviti kaj je povišana TT. |
| dobro  (3) | Dijak zna našteti teste s katerimi merimo telesne značilnosti v podatkovni zbirki ŠVK. S pomočjo preglednice za določanje prekomerne telesne teže in debelosti zna ovrednotiti svoje podatke in podatke vrstnikov. |
| prav dobro  (4) | Dijak zna našteti teste s katerimi merimo telesne značilnosti v podatkovni zbirki ŠVK. S pomočjo preglednice za določanje prekomerne telesne teže in debelosti zna ovrednotiti svoje podatke in podatke vrstnikov. Dijak zna našteti dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje zdravja in dobrega počutja. |
| odlično  (5) | Dijak zna našteti teste s katerimi merimo telesne značilnosti v podatkovni zbirki ŠVK. S pomočjo preglednice za določanje prekomerne telesne teže in debelosti zna ovrednotiti svoje podatke in podatke vrstnikov. Dijak zna našteti dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Dijak zna predlagati ukrepe za izboljšanje stanja/zdravja v kolikor je ATT povišana in ITM kaže na debelost! |