Naslov: Vzdržljivost

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.

Cilji: dijak

* razume definicijo vzdržljivosti in ve kako jo merimo,
* pozna dejavnike, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti,
* pozna različne vrste vzdržljivosti in v čem se med sabo razlikujejo,
* pozna osnovne metode za razvoj vzdržljivosti ter razume kdaj in komu je katera namenjena,
* ugotavlja in spremlja svoj razvoj vzdržljivosti (zna izmeriti svoj srčni utrip, izračunati max srčni utrip in glede na slednjega izbrati ustrezno vadbo zase),
* zna načrtovati vadbo vzdržljivosti in jo umestiti v svojo rekreacijo/trening,
* pozna in upošteva osnovne napotke pri vadbi za razvoj vzdržljivosti.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Pozna gibalno sposobnost vzdržljivost. Pozna test, s katerim merimo vzdržljivost pri ŠVK. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti. Pozna vrste vzdržljivosti in zna izračunati svoj max FS. Pozna metode za razvoj vzdržljivosti. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj vzdržljivosti. |
| dobro  (3) | Pozna gibalno sposobnost vzdržljivost, zna pojasniti s svojimi besedami in navesti primer vadbe, s katero jo razvijamo. Pozna test, s katerim merimo vzdržljivost pri ŠVK. Iz grafa razbere osnovne podatke o razvoju vzdržljivosti. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti in jih razume. Pozna vrste vzdržljivosti in zna izračunati svoj max FS. Pozna metode za razvoj vzdržljivosti in prepozna tiste, s katerimi se je pri svoji vadbi že srečal. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj vzdržljivosti in razume pomen vsakega od njih. |
| prav dobro  (4) | Pozna gibalno sposobnost vzdržljivost, zna pojasniti s svojimi besedami in navest primer vadbe, s katero jo razvijamo. Pozna test, s katerim merimo vzdržljivost pri ŠVK. Iz grafa razbere osnovne podatke o razvoju vzdržljivosti. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti in jih razume. Pozna vrste vzdržljivosti. Zna izračunati svoj max FS, na podlagi katerega razume različna območja za razvoj vzdržljivosti. Pozna metode za razvoj vzdržljivosti in pozna razlike med njimi. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj vzdržljivosti in razume pomen vsakega od njih. Ve, na katere zdravstvene posebnosti mora biti pri vadbi za razvoj vzdržljivosti pozoren. |
| odlično  (5) | Pozna gibalno sposobnost vzdržljivost, zna pojasniti s svojimi besedami in navest primer vadbe, s katero jo razvijamo. Pozna test, s katerim merimo vzdržljivost pri ŠVK. Iz grafa razbere osnovne podatke o razvoju vzdržljivosti. Našteje dejavnike, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti, jih razume in utemelji. Pozna vrste vzdržljivosti. Zna izračunati svoj max FS, na podlagi katerega razume različna območja za razvoj vzdržljivosti in ga koristno uporablja pri svoji vadbi. Pozna metode za razvoj vzdržljivosti in pozna razlike med njimi. Zna načrtovati vadbo za razvoj vzdržljivosti. Pozna osnovna načela vadbe za razvoj vzdržljivosti in razume pomen vsakega od njih. Ve, na katere zdravstvene posebnosti mora biti pri vadbi za razvoj vzdržljivosti pozoren. Upošteva načela varne in učinkovite vadbe. |