Naslov: ŠVK

Pričakovani dosežki:

Dijak se nauči spremljati svo­je gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bo izboljšal/-a.

Cilji: dijak

* ugotavlja in spremlja svoje telesne značilnosti ter gibalne in funkcionalne sposobnosti,
* razume pomen spremljanja telesnih značilnosti, gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
* ve katere telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti merijo posamezni testi,
* razume kaj je T vrednost,
* razume kaj je XT vrednost,
* prepozna gibalne sposobnosti, ki so slabše in boljše razvite,
* ve s katerimi nalogami in vajami izboljšujemo posamezne gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno(2) | Prepozna XT vrednost izbranega učenca. Razume kateri rezultat je njegov najboljši in kateri najslabši.  |
| dobro(3) | Prepozna XT vrednost izbranega učenca. Razume kateri rezultat je njegov najboljši in kateri najslabši. Poišče vsaj nekaj rezultatov, ki so pod in nekaj, ki so nad slovenskim povprečjem. |
| prav dobro(4) | Prepozna XT vrednost izbranega učenca. Razume kateri rezultat je njegov najboljši in kateri najslabši. Poišče vse rezultate, ki so pod in nad slovenskim povprečjem. Ve katero gibalno sposobnost meri posamezen test. Predlaga nekaj gibalnih nalog ali vaj, s katerimi bi rezultat izboljšal. |
| odlično(5) | Prepozna XT vrednost izbranega učenca. Razume kateri rezultat je njegov najboljši in kateri najslabši. Poišče vse rezultate, ki so pod in nad slovenskim povprečjem. Ve katero gibalno sposobnost meri posamezen test. Predlaga nekaj gibalnih nalog ali vaj, s katerimi bi rezultat izboljšal. Ve v kateri športni panogi bi bil izbrani učenec uspešen. |