Naslov: **Splošna kondicijska priprava**

Pričakovani dosežki:

Dijak/-inja razvije pogled na pomembnost gibanja za zdravje človeškega telesa, razume celovitost športa, kot blažilca stresa. Loči med tekmovalnim športom in športom za sprostitev.

Spozna osnove splošne športne/kondicijske priprave. Seznani se z učinki športne vadbe na telo in dobi informacije o osnovnih načelih in zakonitostmi, ki veljajo pri ukvarjanju s športom. Na podlagi dobljenih informacij o sestavi trenažnega procesa je sposoben načrtovati, izvajati, nadzorovati in oceniti lastni trenažni proces.

Zaveda se posledic neupoštevanja osnovnih načel športnega procesa (odziv organizma na preobremenjenost - poškodbe, psihična preobremenjenost - izčrpanost, precenjevanje ali podcenjevanja lastnih sposobnosti – psihološko – socialni vidik).

Cilji: dijak

* razvije pogled na pomen gibanja na zdravje posameznika. Pozna in oceni dobre in slabe gibalne navade, ter posledice zanemarjanja teh navad (generacije sedečih otrok, ki se namesto gibanja in igranja v naravi in z naravnimi oblikami gibanja, vse več časa preživljajo pred zasloni in pod vodstvom tehnoloških skrbnikov),
* razvije sposobnost ovrednotenja pomena posameznih športnih načel in zakonitosti (biološke značilnosti, motorične sposobnosti, psihološke sposobnosti, tehnično-taktične sposobnosti, zdravstveno stanje, vrednote), sposoben je razumeti in morda celo pripraviti osnovni program za krajše in daljše obdobje za določen športni cilj (športni dnevnik).
* pozna pomen vadbe na telo, ki jih dosežemo z izbiro vaj, količin, metod, sredstev, ciklizacije, nadzor, oprema
* seznani se s problemi nepravilnega pristopa do treninga (poškodbe, traume, emocionalna neuravnovešenost)
* pozna osnovne fiziološke spremembe, ki se dogajajo med, po in pred treningom.

Opisni kriteriji za preverjanje in ocenjevanje nalog:

|  |  |
| --- | --- |
| zadostno  (2) | Kako gibanje vpliva na našo fizično podobo in kako to vpliva na lastno samopodobo? Pozna odgovor, koliko gibanja dnevno je potrebno za ohranjanje zdravja? Zaveda se kako neprimerno načrtovana vadba vpliva na zdravje, (prekomerna in/ali preintenzivna - poškodbe, nezadostna – slaba telesna drža, nezbranost, obolelost).  Pozna in naredi test, 10 počepov na stol, če opravi nalogo pod 10 sekund je njegova telesna pripravljenost zadovoljiva, vse kar je manj je opozorilo, da je telesno pripravljenost potebno izboljšati. |
| dobro  (3) | Razume, da se priprava športnika deli na dva načina; na vrsto priprave (kondicijska, tehnična, taktična in psihološka) in specializacija priprave (osnovna in specialna).  Pozna in razume osnovno pripravo športnika, ki omogoča ustvarjanje kakovostne in široke biološke podlage, ki se kaže v visoki razvitosti osnovnih načel motoričnih sposobnosti. Ta vadba mora: razvijati splošno vzdržljivost, ki je temelj za prehod na višje vadbene ravni, izboljševati ustrezne motorične sposobnosti, na katerih temelji izbrana športna disciplina, vključevati mora tudi dopolnilna sredstva in kontrastno vadbo glede na izbrani šport.  Najpomembnejše pa je, da pri vadbi uživate ter tudi tako skrbite za svoje zdravje in dobro počutje!  Pozna in opredeli ciljna območja SU: 60 do 70 odstotkov: območje reguliranja telesne teže za dober videz; 70 do 80 odstotkov: aerobno območje za vzdrževanje zdravega srca; 80 do 100 odstotkov: območje športnega treninga za vrhunski nastop. |
| prav dobro  (4) | Pozna pomen osnovnih športnih načel in zakonitosti. Pozna kaj pomeni določanje vadbenih ciljev, vsestranskega razvoja, individualnega pristopa k procesu športne vadbe, specializacije, cikličnosti in spremenljivosti, rastoče obremenitve, sistematičnosti, racionalnosti; biološka značilnost, motorična sposobnost, psihološka sposobnost, tehnično-taktična sposobnost, zdravstveno stanje, vrednote.  Pozna vsaj eno obliko vadbe za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti: vzdržljivost - dolgotrajen tek; moč - vadba z obremenitvijo (težo lastnega telesa, utežmi, napravami in rekviziti); hitrost - šprinti, skoki, meti; gibljivost - raztezne vaje; koordinacija - spretnostne vaje, poligoni, zadevanje v tarčo.  Pozna pomen vadbe na telo, ki jih dosežemo z izbiro primernih vaj, količine, metod, sredstev, ciklizacije, nadzora in opreme.  Zna pojasniti, kakšna je razlika med intenzivnim treningom (intervali) za razvoj hitrosti, moči, kjer se razvija anaerobna sposobnost in treningom za razvoj vzdržljivosti, ki je manj intenziven in se razvija aerobna sposobnost.  Pozna osnove fiziologije in kaj se dogaja v telesu pred, med in po treningu (anabolna in katabolna faza) |
| odlično  (5) | Ob upoštevanju osnovnih načel in zakonitosti športne vadbe zna sestaviti treninge (pisati športni dnevnik) in jih povezati v zaključeno obdobje z določenim ciljem (načrtovanje-ciklizacija, izvedba, nadzor, ocena in analiza). Ali po enakem postopku analizira klubske treninge, s pomočjo trenerja. |