

Naloga za 25. 3. 2020

Spoštovani učenci 8. in 9. razreda

Ponovimo teorijo motoričnih sposobnosti

Kaj so gibalne (motorične) sposobnosti?

To so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti.

V novejšem obdobju se je izoblikovala delitev motoričnih sposobnosti, katera predpostavlja šest motoričnih sposobnosti:

- + **GIBLJIVOST;**
- + **MOČ;**
- + **KOORDINACIJA;**
- + **HITROST;**
- + **VZDRŽLJIVOST;**
- + **RAVNOTEŽJE;**
- + **NATANČNOST.**

Tem osnovnim motoričnim sposobnostim pa sta nadrejeni dve splošni motorični sposobnosti in sicer:

- v Sposobnost za regulacijo ENERGIJE;
- v Sposobnost za regulacijo GIBANJA.

Sposobnost za regulacijo energije omogoča najboljši izkoristek energijskih zmogljivosti pri izvedbi gibanja. Moč in hitrost sta sposobnosti, kjer je pomembna usmerjanje energije.

Sposobnost za regulacijo gibanja je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času. Koordinacija, gibljivost, ravnotežje in preciznost pa so motorične sposobnosti, kjer je pomembno usmerjanje gibanja.

Sposobnost regulacije
ENERGIJE

Sposobnost regulacije
GIBANJA

MOČ

GIBLJIVOST
KOORDINACIJA

HITROST

NATANČNOST
RAVNOTEŽJE

VZDRŽLJIVOST

Telesne in gibalne sposobnosti preverjamo enkrat letno s pomočjo baterije testov, ki se nahajajo v športno-vzgojnem kartonu.

Osnovne gibalne sposobnosti so:

GIBLJIVOST, MOČ, HITROST, KOORDINACIJA, VZDRŽLJIVOST, NATANČNOST IN RAVNOTEŽJE.

Telesne značilnosti so:
TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA, KOŽNA GUBA.

GIBLJIVOST

MOČ

VZDRŽLJIVOST

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1. ura v tednu

7 minut lahkotnega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje po lastni izbiri, atletska abeceda (enako kot v šoli , nato 6 x (4 minute lahkoten tek, 1 minuta hiter tek (ne šprint)), raztezne vaje.

Oglej si video in poskusi tudi ti narediti nekaj vaj za zdravo telo.

<https://www.youtube.com/watch?v=VxHhSmo1ky8> vaje za telo

josip.gregorec@guest.arnes.si