

## Naloga za 23. in 24. 3. 2020

### Spoštovani učenci 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**

MOČ

HITROST

VZDRŽLJIVOST

Sposobnost regulacije  
**GIBANJA**

GIBLJIVOST  
KOORDINACIJA

NATANČNOST  
RAVNOTEŽJE

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**

7 minut lahkega 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 lahkega teka, 1 minuta hiter tek (ne šprint))), raztezne vaje.

**2.ura**

8 minut lahkega teka, kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj, atletska abeceda i 10 x ( 2 minuti lahkega teka, 1 minuta hiter tek (ne šprint))), raztezne vaje.

Oglej si video in poskusi tudi ti.

3. <https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

[josip.gregorec@guest.arnes.si](mailto:josip.gregorec@guest.arnes.si)