

**1. naloga**

a) Katera od naštetih gibalnih dejavnosti zahteva veliko vzdržljivosti?

*Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

- A Met žogice.
- B Šprint.
- C Skok v daljino z mesta.
- D Smučarski tek.

b) Katera telesna značilnost (antropometrična mera) je pozitivno povezana z vzdržljivostjo?

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

c) Dobra telesna vzdržljivost je posledica vadbe. Predlagaj kakšna naj bo vadba, da bodo učenci izboljšali svojo vzdržljivost.

*Odgovor napiši na črto.*

\_\_\_\_\_

	3
--	---

**Navodila za vrednotenje:**

- a) D ..... 1 točka  
b) Malo podkožnega maščevja ali majhna/nizka/telesna teža ..... 1 točka  
c) Dlje trajajoča, postopna, manj intenzivna vadba ..... 1 točka  
Skupaj ..... 3 točke

**Parametri mrežnega diagrama**

**a)**

Področje: telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

Učni cilj: Pozna in zna ugotavljati ter spremljati lastne gibalne sposobnosti in telesne zmogljivosti.

Kognitivna stopnja po Bloomu: I./prepoznavanje

Tip naloge: naloga obkroževanja

Predvidena težavnost: lahka naloga

**b)**

Področje: telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

Učni cilj: Pozna in zna ugotavljati ter spremljati lastne gibalne sposobnosti in telesne zmogljivosti.

Kognitivna stopnja po Bloomu: II./razumevanje

Tip naloge: naloga kratkega odgovora

Predvidena težavnost: srednje težka naloga

**c)**

Področje: telesne značilnosti in gibalne sposobnosti

Učni cilj: Pozna in zna ugotavljati ter spremljati lastne gibalne sposobnosti in telesne zmogljivosti.

Kognitivna stopnja po Bloomu: III./analiza

Tip naloge: naloga kratkega odgovora

Predvidena težavnost: težka naloga