

## 1. naloga

a) *Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.*

Pozitivne spremembe na celoten organizem vadečega nastopijo, če je:

- A proces vadbe minimalno zahteven,
- B proces vadbe reden in ustrezno zahteven,
- C proces vadbe občasen,
- D proces vadbe kar se da zahteven.

b) Preberi besedilo in odgovori na vprašanje.

Toni že dlje časa redno teče. Svojo vzdržljivost je že precej izboljšal. Želi pa si še napredovati, ker bi rad izboljšal svojo zadnjo uvrstitev na pomladanskem krosu.

(Vir: PK ŠVZ)

S kakšnim načinom vadbe bi Toni lahko izboljšal svoj dosežek na pomladanskem krosu, ne da bi podaljšal njeno trajanje?

*Odgovor napiši na črto.*

---

c) Janko in Metka sta različna v svojih gibalnih (motoričnih) sposobnostih. Janko je vzdržljiv, a počasen, Metka pa je hitra, vendar se hitro utruji.

Kako naj vadita, da bi v prostem času lažje skupaj tekla?

*Odgovor napiši na črto.*

---

**Navodila za vrednotenje:**

- a) B ..... 1 točka
- b) S pestrostjo vadbe (npr. fartlek); z intenzivnostjo vadbe; z vadbo moči ..... 1 točka
- c) Načelo individualnosti; vadita glede na njune razlike v sposobnostih; razvijata sposobnosti, ki so pri njima manj razvite ..... 1 točka
- Skupaj ..... 3 točke

**Parametri mrežnega diagrama**

**a)**

Področje: zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Učni cilj: Razumeti zakonitosti športne vadbe.

Kognitivna stopnja po Bloomu: I./poznavanje

Tip naloge: naloga obkroževanja

Predvidena težavnost: težka naloga

**b)**

Področje: zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Učni cilj: Uporabiti zakonitosti športne vadbe in načrtovati športno vadbo.

Kognitivna stopnja po Bloomu: II./uporaba

Tip naloge: naloga kratkega odgovora

Predvidena težavnost: težka naloga

**c)**

Področje: zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Učni cilj: Razvijati aerobno vzdržljivost z različnimi športi aerobnega značaja v naravi.

Kognitivna stopnja po Bloomu: III./analiza

Tip naloge: naloga kratkega odgovora

Predvidena težavnost: težka naloga