Gibalne sposobnosti

Ali imaš dobro razvite gibalne sposobnosti? Si gibalno učinkovit pri posameznih športih? Poznaš razliko med gibalno učinkovitostjo in gibalnimi sposobnostmi?



Slika 1: Gibanje

Gibalna učinkovitost

Redna gibalna/športna dejavnost pozitivno vpliva na celoten organizem in predstavlja pomembno komponento zdravega življenjskega sloga.  Posamezniku omogoča razvijanje in ohranjanje **gibalne učinkovitosti** z namenom doseganja dobrega počutja.

TELESNA AKTIVNOST

Vsako gibanje telesa, ki ga ustvarijo mišice telesa in pri katerem je poraba energije večja kot pri počivanju.

VADBA

Telesna aktivnost, ki je načrtovana, strukturirana in ponavljajoča, katere cilj je izboljšati ali ohraniti telesno pripravljenost.

TELESNA PRIPRAVLJENOST

Sposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil brez pretirane utrujenosti in z dovolj energije za različna udejstvovanja v prostem času.

Naloga

Slika na levi strani prikazuje **ŠEST OSNOVNIH GIBALNIH SPOSOBNOSTI**. Razmisli in vpiši posamezne pojme na ustrezno mesto v tekstu (HITROST, MOČ, RAVNOTEŽJE, NATANČNOST, KOORDINACIJA, GIBLJIVOST).

1. Košarkar mora za zadetek dobro oceniti smer in razdaljo do koša, zato mora imeti ustrezno razvito  .

2. Gibalna sposobnost, ki športniku omogoča povezovanje posameznih gibov v usklajeno gibanje, je  .

3. Gibalna sposobnost   omogoča posamezniku, da v čim krajšem času proizvede čim večjo silo, tako da dvigne lastno težo ali utež.

4. Športnica na gredi pri vztrajanju na eni nogi potrebuje  , da ne pade.

5. Usein Bolt je najhitrejši človek na svetu, ki ima zelo dobro razvito gibalno sposobnost  .

6. Telovadke morajo imeti za izvajanje gimnastičnih elementov zelo dobro razvito  .

