

ŠPORT 7 – MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

TEORETIČEN DEL

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja, so odgovorne za izvedbo naših gibov. Motorične sposobnosti so delno PRIROJENE (dane ob rojstvu) in delno PRIDOBLJENE (odvisne od načina življenja).

Primarne motorične sposobnosti:

1. Gibljivost
2. Moč.
3. Koordinacija.
4. Hitrost.
5. Ravnotežje.
6. Preciznost.
- +
7. Vzdržljivost: nekateri jo prištevajo med motorične sposobnosti, vendar sodi med funkcionalne sposobnosti saj je odvisna od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema.

PRAKTIČEN DEL:

- Ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=UrdtLfhoaSI>
- Vaje za razvoj vzdržljivosti, hitrosti in sposobnosti hitrega reagiranja: <https://www.youtube.com/watch?v=5uVaKjtJHN8>
- Zaključek vadbe: statično raztezanje: <https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>