

1. Katere sile so pri plavanju?

Sila teže telesa in sila vzgona. Razmerje med tema dvema silama je plovnost. Pri pomikanju plavalca naprej sodeluje propulzivna sila (vlečna sila), ki je odvisna od velikosti površin, smeri in hitrosti potiskanja vode, dolžine poti, daluje pa tudi retropulzivna sila (zaviralna sila, sila upora). Najmanjši upor je v vodoravni legi. Vračanje rok in nog v izhodiščni položaj – povečana zaviralna sila.

2. Kakšen namen imajo didaktični pripomočki pri plavanju in čemu so namenjeni? Kateri so didaktični pripomočki?

Didaktični pripomočki imajo didaktično funkcijo, namenjeno pouku plavanja, da se bo učenec naučil plavati. Namenjeni so boljši plovnosti, privajanju na vodo, učenju tehnike plavanja, popestritvi in motivaciji. Didaktični pripomočki za privajanje na vodo in igre: blazine, baloni, žoge, plavajoče in potopljive igrače, obroči, trakovi, tobogan, črv, vrvi, vedro, stojala, podvodni tunel. Didaktični pripomočki za učenje plavalnih tehnik: plavalne deske in valjčki, plavalne blazine, plavalne žoge, valjar, črv, blazine, plavalni pasovi, plavutke, maska, dihalka, obroč, plavalne rokavice, plavajoča preproga. Didaktični pripomočki za šolo v naravi: plavajoči koš, plavajoči gor, mreža nad vodo, maske, plavuti, dihalke, plavalna proga, plavajoči otok, boje).

3. Didaktične zahteve pri plavanju?

Učni proces prilagajamo učencem, otroke seznanimo z redom na kopališču, dovolj prostora za vajo na suhem, didaktični pripomočki, ki imajo smiselno vlogo pri pouku, pred vajo se segrejemo na suhem, oblika igre, ki je skrbno izbrana in vodena.

4. Na kaj moramo biti posebej pozorni pri izvajanju plavalnega tečaja?

5. Kaj je športna vzgoja?

Športna vzgoja je področje športa, ki je namenjeno spodbujanju otrokovega razvoja, ustrezna gibalna učinkovitost, oblikovanje zdravega življenjskega sloga, usvajanje spretnosti in športnega znanja, razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa, ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa, sooblikovanju samostojne in ustvarjalne osebnosti, razvijanju primernih medsebojnih odnosov, pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (= nameni, cilji športne vzgoje, ki jih skušamo skozi proces ŠV uresničiti). Je smiselno zasnovan pedagoški proces, ki ga lahko vodijo primerno usposobljeni strokovnjaki (razredniki oz. učitelji RP do 5. razreda, učitelji športne vzgoje od 6-9. razreda, lahko pa tudi 1. triado). Športna vzgoja je po učnem načrtu nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sproti skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem

6. Načela motoričnega razvoja?

V začetnem obdobju - cefalo-kavdalna smer (razvijamo se od glave do pet) in proksimo - distalna smer (od sredine telesa navzven proti prstom). Postopna diferenciacija gibalnih spretnosti: od grobih do vse bolj finih gibanj, od osnovnih do vse bolj specifičnih gibanj.

7. Kakšna je razlika med motoričnimi spretnostmi in motoričnimi sposobnostmi?

Razvoj motoričnih spretnosti je rezultat interakcije med genetskimi dejavniki, okoljskimi dejavniki in lastno aktivnostjo. Motorične sposobnosti merimo pri ŠV v kartonu, motorične spretnosti pa so odvisne od sposobnosti.

8. Kratkotrajne posledice pri gibalni aktivnosti v srčno-žilnem in dihalnem sistemu.

Srčno-žilni sistem (poveča se število udarcev srca v minuti in količina krvi, ki jo srce iztisne, razširijo se žile, poveča se krvni tlak, poveča se količina krvi v obtoku), dihalni sistem (dihanje postane globlje in hitrejše).

9. Posledice gibalne aktivnosti na psihološkem področju.

Krepitev samozavesti, samozaupanja, razvoj pozitivne samopodobe, vztrajnosti, borbenosti, požrtvovalnosti, tekmovalnosti, povečanje motivacije, spoznavanje lastnih sposobnosti in zmogljivosti, prenašanje napora, sproščeno izražanje čustev, občutkov ob uspehu in neuspehu, spodbujanje spoznavnih procesov, prilagajanje novim situacijam, reševanje problemskih situacij.

10. Naštej motorične sposobnosti.

Motorične sposobnosti se delijo na energijski sklop - moč, hitrost, vzdržljivost in informacijski sklop - koordinacija, gibljivost, ravnotežje, natančnost.

11. 2 vrsti mišičnega naprežanja.

Mišično naprežanje je dinamično izotonično (koncentrično miometrično in ekscentrično pliometrično) in statično izotonično. Koncentrično mišično naprežanje - sila mišice je večja od sile bremena, pripoja se približujeta. Ekscentrično mišično naprežanje - sila bremena je večja od sile mišice, pripoja se oddaljujeta, primer: počep in vzravnavna. Statično mišično naprežanje - pripoja mirujeta. Sila mišice in bremena sta izenačeni.

12. Kaj je moč? Naštej vrste moči.

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic za premagovanje odpora/zunanjih sil. Glede na akcijski kriteriji ločimo: eksplozivna moč (hitra moč), repetitivna moč (ponavljajoča moč - trebušnjaki), statična moč. Eksplozivna moč - premagovanje bremen in obremenitev s kar največjim pospeškom (skoki, meti, udarci...). Statična moč - dolgotrajno naprežanje z zadrževanjem položaja (športna gimnastika, smuk..). Repetitivna moč - dolgotrajno opravljanje dela pri katerem se izmenjuje mišično krčenje in sproščanje, ponavljajoče premagovanje zunanjih sil (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje).

13. Kaj je vzdržljivost? Naštej vrste vzdržljivosti?

Vzdržljivost je sposobnost dolgotrajnega opravljanja določene gibalne aktivnosti, ne da bi zaradi utrujenosti delo prekinili ali bistveno zmanjšali. Fiziološko – biološki vidik (mišična ali anaerobna, srčno-žilna ali aerobna), časovni vidik (kratkotrajna, srednjedolga, dolgotrajna).

14. Aerobna vzdržljivost

Srčno-žilna ali aerobna vzdržljivost je sposobnost celotnega organizma za vzdrževanje dolgotrajnih obremenitev; dolgotrajni tek, kolesarjenje, splošna vzdržljivost.

15. Kaj je to koordinacija in naštej 5 vrst.

Koordinacija gibanja je sposobnost učinkovitega izvajanja gibalnih nalog, ki se kaže v časovnem in prostorskem uravnavanju gibanja. Je sposobnost usklajenega gibanja, predvsem v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih motoričnih nalogah. Vsako tudi zelo preprosto gibanje, zahteva usklajenost (koordinacijo) številnih neodvisnih gibov.

Kompleksna, hitrostna, koordinacija gibanja rok in nog, koordinacija rok, koordinacija gibanja celotnega telesa.

16. Kaj je gibljivost? Naštej vrste gibljivosti.

Gibljivost je sposobnost za izvedbo gibov z velikim obsegom. Potrebna v športu ter poklicnih in vsakodnevnih opravilih. Ločimo dinamično, aktivno in pasivno gibljivost.

17. Kakšen je gibalni sistem? (Gibalna aktivnost - dolgoročne spremembe gibalnega sistema)

Mišice se povečajo, okrepijo, bolj prekrvavijo, kostno tkivo se zgosti, dlje se ohranja kostna masa, izboljša se struktura fragmentov, tetiv, sklepi so bolj čvrsti in gibljivi, izboljšajo se gibalne sposobnosti, izboljša se drža telesa.