

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: vpliv športne vadbe na telo

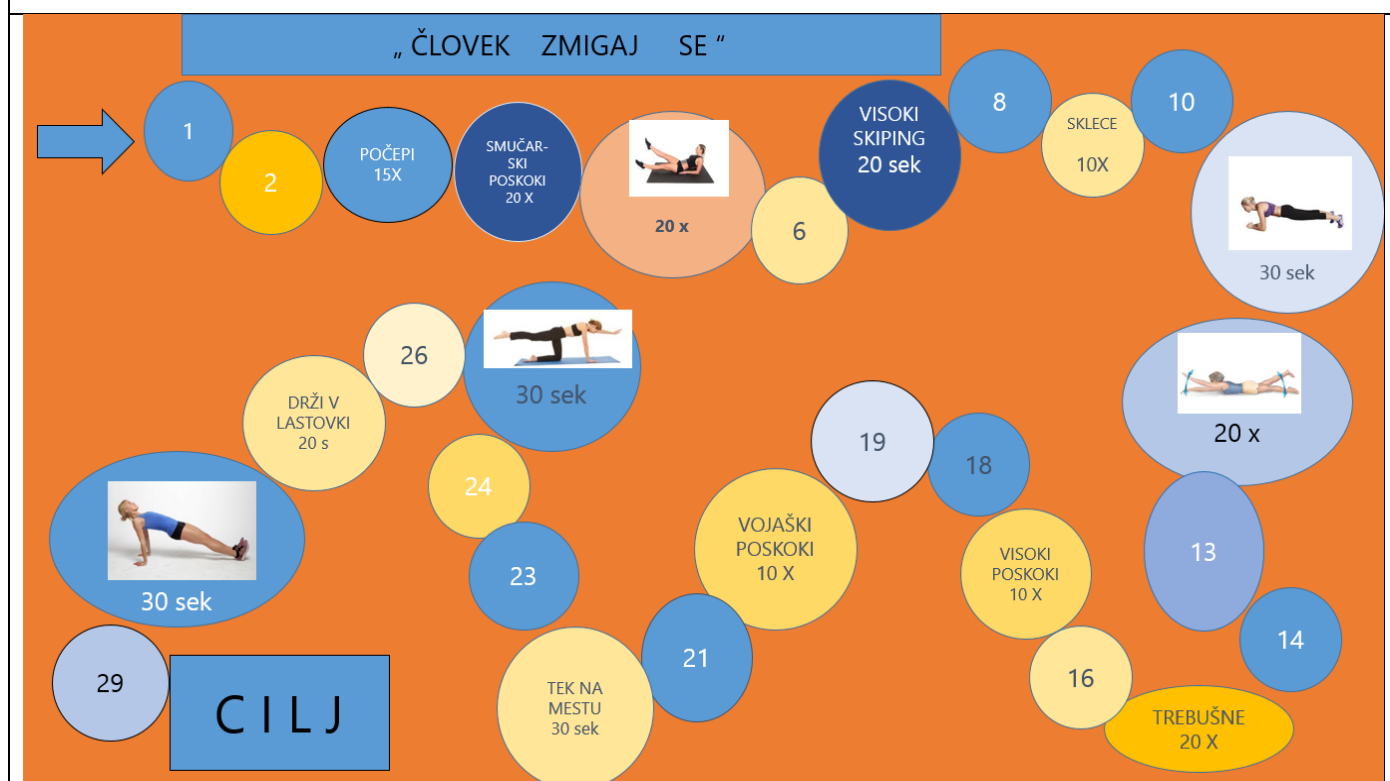
Učna ura: št. 2

Gradivo:

- E-učbenik za šport <http://sport-hinko-smrekar.splet.arnes.si/sport-teorija/> (na spletni strani naše šole)

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o vplivu športne vadbe (izberejo: 2. točka – Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka **1., 2., 3. in 5. točko**).
- Učenci se sami, skupaj s starši ali z drugimi družinskimi člani preizkusijo v igri »človek zmigaj se«. Potrebujete kocko in že lahko začnete z igro s pravili kot pri igri »človek ne jezi se«. Igralcev je lahko več ali pa se igrajo sami in na zabaven način naredijo nalogo za šport.
- Igra se z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.



V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

sport-oshism@guest.arnes.si