

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: načrtovanje vadbe

Učna ura: št. 3

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 **4. točko**) in izpolnijo vprašanja na tej strani (poveži posamezna področja/levi del lista ter v prazne kvadratke vstavi pravilno zaporedje vadbenih enot/desni del lista) in zapišite v beležko.

Dodatna navodila:

- Današnja naloga je: vpiši svoj načrt vadbe

1. Vrsta vadbe

2. Količina vadbe

3. Pogostost vadbe

4. Intenzivnost vadbe

V primeru morebitnih nejasnosti ali vprašanj nam pišite na:

[sport-oshism@guest.arnes.si](mailto:sport-oshism@guest.arnes.si)