

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: razvoj ravnotežja

Učna ura: št. 3

Gradivo:

- E-učbenik za šport <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>
- E-gradiva, kvizi <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/KVIZI.htm>
(oboje je na spletni strani naše šole)

Navodila za delo:

- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo o ravnotežju.
- Učenci si izberejo 20 minutno vadbo za razvoj ravnotežja na prostem ali doma in si pri tem štejejo št. ponovitev. Npr.: hoja po zviti brisači, stoja na prstih ene noge (z zaprtimi očmi), navpično držanje palice v eni dlani, vrtenje okoli palice, nato tek v drugo sobo, lastovka, izpadni korak naprej z iztegnjenimi rokami v zrak...

Dodatna navodila:

- Današnje vprašanje je: Naštej 3 športne zvrsti, kjer je potrebno imeti dobro razvito ravnotežje?