

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Metodična enota: merjenje srčnega utripa, odzivanje organizma na napor

Učna ura: št. 1

Gradivo:

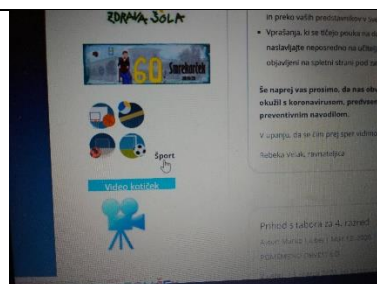
- E-učbenik za šport
- E-gradiva  
(oboje je na spletni strani naše šole)

Navodila za delo:

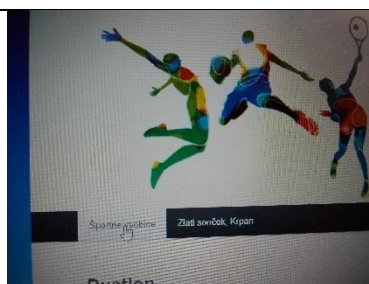
- Učenci v E-učbeniku na šolski spletni strani samostojno preberejo vse o Odzivanju organizma na napor (izberejo: 2. točka – Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka **11. točko – Odzivanje organizma na napor**).
- Preberejo in rešijo kviz v E-gradivih – Teorija: Srčni utrip in kviz Srčni utrip in preverijo rezultate.
- **Učenci si izberejo katerokoli 20 minutno vadbo na prostem ali doma in si pri tem merijo srčni utrip. Zapišejo si utrip v mirovanju in takoj po končani aktivnosti (zapišejo si tudi, katero vadbo je izvajal).**

Dodatna navodila:

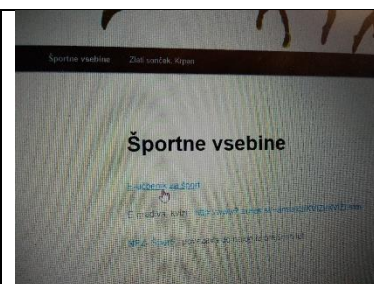
- V času učenja na domu bodo učenci pri izbirnem predmetu šport za sprostitev zapisovali beležke. Izberejo si zvezek ali beležko, v katero zapisujejo odgovore. Odgovore bomo skupaj pregledali v šoli.
- **Današnje vprašanje je: Kolikšen je teoretično lahko največji srčni utrip človeka?**
- Prilagamo slikovna navodila, ki bodo učencem pomagala priti do gradiv.



Šport



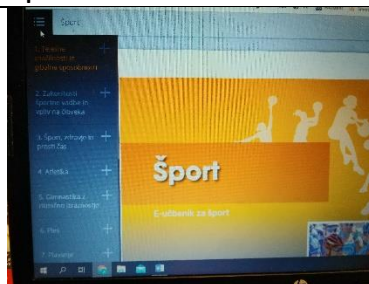
Športne vsebine



E-učbenik ali E-gradiva



E-učbenik (meni je levo zgoraj)



Npr.: pod 2. točko je Zakonitosti...