

Vsebina ure: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA  
Metodična enota: vpliv gibanja na zdravje in dobro počutje  
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**) in izpolnijo vprašanja na teh straneh.
- Naložijo aplikacijo merilnik števila korakov ali pa sami štejejo korake in zapišejo v svojo beležko.

Dodatna navodila:

- **Današnje vprašanje je: Koliko korakov narediš v 1 dnevu?**