

2. naloga

Pojasni, zakaj je vadbo moči priporočljivo dopolniti z razteznimi vajami.

Odgovor napiši na črto.

	1
--	---

Navodila za vrednotenje:

Tako mišice ohranijo prožnost in sposobnost raztezanja; ne nastopi zakrčenost mišic;
zmanjšamo nevarnost poškodbe ali bolečin v mišicah 1 točka

Parametri mrežnega diagrama

Področje: zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka

Učni cilj: Poznavanje vplivov športne vadbe.

Kognitivna stopnja po Bloomu: II./razumevanje

Tip naloge: naloga kratkega odgovora

Predvidena težavnost: težka naloga