

ŠPORT ZA ZDRAVJE

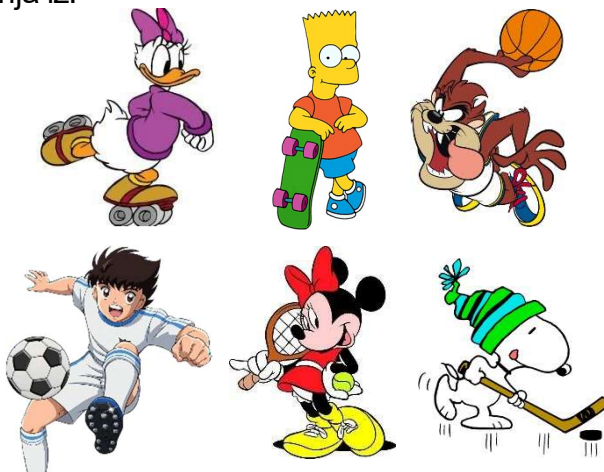
KDO? Učenke in učenci 7., 8. in 9. razreda

ŠTEVILO UR: 35 ur letno (2 uri na 14 dni)

Izbirni predmet Šport za zdravje je namenjen učenkam in učencem 7., 8. in 9. razreda kot nadgradnja tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje.

Učenci bodo osvajali in izpopolnjevali znanja iz:

- splošne kondicijske priprave
- atletike
- odbojke
- plesa
- košarke
- nogometa
- hokeja
- rolanja
- namiznega tenisa
- badmintona
- male prožne ponjave
- pohodništva



Seznajali se bodo s teoretičnimi vsebinami različnih športnih iger, prijetno doživljali šport, naučili se bodo spoštovati pravila športnega obnašanja, spodbujati sodelovanje in zdravo tekmovalnost ter oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja.

Športne vsebine bomo izvajali v telovadnici, na šolskem igrišču, v športnem parku v Šempetru, na trim stezi v Vrtojbi ipd.

V letošnjem šolskem letu načrtujemo tudi izvedbo športnih aktivnosti v Woop centru, adrenalinskem parku in/ali na bazenu.