

Šport za sprostitev

Cilji: - z izbranimi nalogami razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost)

- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja

Sklop: naravoslovno tehnični sklop

Število ur: 35 ur na leto

Vsebine: SKP (obhodna vadba, poligon, vaje na postajah); ATLETIKA (fartlek, množični tek v naravi; spremljanje srčnega utripa); PLAVANJE (utrjevanje znanja plavanja v izbrani tehniki); NAMIZNI TENIS (vaje za spopolnjevanje osnovnih udarcev, igra); BADMINTON (osnovne tehnike različnih udarcev, igra); DVORANSKI HOKEJ (podaje in udarci, igra)

Ocena: številčno od 1 - 5

Velikost skupine: 15 - 20 učencev

Prijave: Prijavijo se lahko učenci, ki obiskujejo 7. razred.

Opomba: Program je enoleten, kar pomeni, da se naslednjo leto ni možno prijaviti za isti program.