

sport_za_zdravje.txt

Šport za zdravje.

Cilji: - z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo

- spopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prostčasne dejavnosti (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, splošna kondicijska priprava)
- pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana)
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti

Sklop: naravoslovno tehnični sklop

Število ur: 35 ur na leto

Vsebine: SKP (vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti); ATLETIKA (vaje za spopolnjevanje tehnike teka, skokov in metov; spremljanje srčnega utripa); PLES (različni programi aerobike, družabni plesi); GIMNASTIKA (vaje na orodjih, poligonih, akrobatika); KOŠARKA, NOGOMET, ODBOJKA (spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov in njihova uporaba v igri)

Ocena: številčno od 1 - 5

Velikost skupine: 15 - 20 učencev

Prijave: Prijavijo se lahko učenci, ki obiskujejo 8. razred.

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