

ŠPORT ZA ZDRAVJE

OPREDELITEV PREDMETA

Ker se vse manj gibljete, posledice tega pa so vse bolj vidne (slabše zdravje, slabše motorične sposobnosti, naraščanje števila učencev s prekomerno telesno težo ...), je izredno pomembna dodatna ura športne vzgoje.

Pri predmetu šport za zdravje bomo obravnavali teme, ki vas bolj zanimajo, hkrati pa imajo pozitiven vpliv na vaše zdravje, na razvoj srčno-žilnega sistema, mišično moč itd.



Vsebine bodo naslednje:

- *športne igre*: košarka, odbojka, nogomet;
- *ples*: vsaj eno četrtino ur bomo namenili učenju nekaterih standardnih in latinsko-ameriških plesov;
- *igre z loparji*, ki jih zaradi prevelikih skupin ne moremo obravnavati pri rednih urah športne vzgoje,
- *tek* kot osnova vseh športnih iger.