

ŠPORT ZA ZDRAVJE



Predmet je namenjen učencem in učenkam devetih razredov in obsega 32 ur.

V teh urah se bomo podrobneje seznanili z športnimi zvrstmi iz programa redne športne vzgoje in z nekaterimi novimi oblikami športa, ki v rednih urah niso prisotne ali pa so vendar v manjšini.

Načrtujemo ure iz naslednjih športnih zvrsti: planinarjenje, lokostrelstvo, namizni tenis, nogomet, balinanje, plavanje ter obiskali bomo tudi fitnes. Med teoretičnimi vsebinami se bomo seznanili s srčnim utripom, delovanjem telesa in z anatomijo telesa.