

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Razred: 9.

Učitelj: Matej Dreža

Število ur: 32



Cilji:

- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
- razumeti odzivanje organizma na napor
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje



Praktične in teoretične vsebine:

- košarka
- splošna kondicijska priprava (atletika, fitnes- delo z drobnimi rekviziti)
- aerobika, Tae bo
- odbojka na mivki
- potapljanje s scuba opremo - Atlantis

