



ŠPORT ZA ZDRAVJE



aktiv ŠPO

ATLETIKA IN ŠPORTNE IGRE (8. razred)

Enoletni program

CILJI:

- razvijati gibalne sposobnosti z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno držo in skladno postavo
- izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta, ki ponujajo tudi kasnejšo dejavnost v prostem času

VSEBINE ZA DOSEGO CILJEV:

- vaje za moč, hitrost, vzdržljivost, koordinacijo in gibljivost
- vaje za izboljšanje tehnike teka
- spremljanje srčnega utripa
- vaje za izboljšanje tehničnih in taktičnih elementov iger z žogo: nogomet
odbojka
košarka
rokomet
- pomen športnega izkoriščanja prostega časa za zdrav razvoj

POTREBNI REKVIZITI:

- pripomočke (žoge in igrišča) ponudi šola
- obvezna uporaba športne opreme

