

ŠPORT ZA ZDRAVJE

9. razred



Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcijskih sposobnosti

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj



Prijetno doživljjanje športa, oblikovanje in razvoj stališč ter navad in načinov ravnanja.

Praktične vsebine:

- individualni športi
- pohodništvo
 - tek
- kolesarjenje
 - tenis
- badminton
- namizni tenis



Splošna kondicijska priprava:

- moč
- hitrost
- gibljivost
- vzdržljivost

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami.

Zaradi nepredvidljivih okoliščin v naslednjem šolskem letu, se program lahko spremeni.