

# ŠPORT ZA ZDRAVJE

Je enoletni izbirni predmet.

Obseg: 32 ur (tečajna oblika)

Nosilec: Rihard Udovič

Predmet bo obsegal:

- Splošna kondicijska priprava 5 ur
- Atletika 10 ur
- Ples 5 ur
- Nogomet 10 ur
- Plavanje 5 ur

Denarni prispevek staršev je zaželen le pri plavanju, ki bo organizirano v obliki enodnevnega izleta na morje ali v bazen.

## SPLOŠNI CILJI

- Skrb za skladen telesni razvoj ter navajanje na zdravo življenje.
- Usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj.
- Krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase.
- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.
- Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad.
- Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

	<b>Praktične vsebine</b>	<b>Teoretične vsebine</b>
SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA	Vaje za vzdrževanje motoričnih sposobnosti.	Osnovne zakonitosti športne vadbe.
ATLETIKA	Vaje za spopolnjevanje tehnike teka, skokov in metov. Fartlek, dolgotrajneši tek v naravi	Spremljanje srčnega utripa. Vpliv atletske vadbe na organizem
PLES	Družabni plesi svetovnega plesnega programa. Različni programi aerobike.	Kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah.
NOGOMET	Spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov. Igra 5 : 5 do 7 : 7 na mala vrata.	Pravila igre. Sodniški znaki.
PLAVANJE	Utrjevanje znanja ene od tehnik plavanja.	Pravila varnosti in vedenja na kopališčih.