

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Šport za zdravje učenec lahko izbere samo enkrat v zadnji triadi. Program vsebuje nadgradnjo rednega programa športa in ostale aktivnosti v naravi ter bazenu. Izvaja se v telovadnici, zunanjih površinah šole, v okolici Svibnja in bazenu.

Cilj predmeta:

- Razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost)in funkcionalne sposobnosti (aerobno in anaerobno vzdržljivost).
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.
- Spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov.
- Razumeti odzivanje organizma na napor.
- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana).

