|  |
| --- |
| **ŠPORT ZA ZDRAVJE 1 (35 ur letno)** |

Vsebine:

1. Splošna kondicijska priprava- 5 ur

Cilj: Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovito gibanje.

1. Nogomet- 20 ur

Cilj: spoznati osnovne tehnične in taktične elemente nogometa, jih uspešno uporabljati v igri. Poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih in osnovnih pravil igre.

1. Košarka- 10 ur

Cilj: spoznati osnovne tehnične in taktične elemente košarke, jih uspešno uporabljati v igri 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša. Poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih in osnovnih pravil igre.

Namenjen je učencem in učenkam 7., 8., 9. razreda.

****

Izvajalec programa: učitelj športa – Jožef Lebar, prof.