|  |
| --- |
| **ŠPORT ZA ZDRAVJE 2** |

Šport za zdravje predstavlja dopolnjevanješportne dejavnosti predpisane v rednem programu, z elementi določenih športnih disciplin, katere učenci lahko uporabijo za rekreacijsko udejstvovanje v kasnejših življenjskih obdobjih.

Izbirni predmet Šport za zdravje obsega naslednja področja:

* splošna kondicijska priprava in osnove spremljanja telesne obremenitve,
* atletika,
* plavanje,
* odbojka,
* prosto plezanje.

Izvaja se enkrat tedensko oziroma strnjeno po več ur (plavanje) v obsegu 35 ur letno.

 **![MCj02524570000[1]]()**

Predmet poučuje: Martin Koncilja