

## **ŠPORT ZA ZDRAVJE**

Predmet šport za zdravje je namenjen učenkam in učencem 8. razreda in se izvaja kot enoletni program. Namenjena mu je ena ura pouka tedensko, to je 35 ur letno.

Namen enoletnih predmetov je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Pri športu za zdravje je poudarek predvsem na igri. Vsebine so zelo podobne kot pri pouku športa. Te so: atletika, odbojka, košarka, nogomet, badminton, namizni tenis, florbol in gimnastika.