

## ŠPORT ZA ZDRAVJE - 8. razred

Program ŠPORT ZA ZDRAVJE traja eno leto, ter v 8. razredu obsega po 35 šolskih ur. Program izbirnega predmeta se izpelje enkrat na teden v okviru rednega pouka. Ocenjevanje izbirnega predmeta je številčno.

Namen programa je nadgradnja tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (atletika, moštvene igre z žogo, ples). Učitelj se sam odloči, kolikšen delež ur bo namenil posameznemu športu.

### ATLETIKA

Praktične vsebine programa:

- Vaje atletske abecede,
- Fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi.

### KOŠARKA

Praktične vsebine programa:

- Spolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov,
- Igra 2:2, 3:3, 4:4 na en koš, igra 5:5 na dva koša,
- Oglad košarkarske tekme.

### ODBOJKA

Praktične vsebine programa:

- Spolnjevanje osnovnih tehničnih elementov,
- Igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6,
- Oglad odbojarske tekme.

### NOGOMET

Praktične vsebine programa:

- Spolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov,
- Igra 3:3 in 4:4,
- Oglad nogometne tekme.