

## ŠPORT ZA ZDRAVJE



V devetem razredu lahko učenci izberejo »Šport za zdravje«, kjer je poudarek na vsebinah, ki pozitivno vplivajo na zdravje, kot npr. kolesarjenje, fartlek, daljši pohodi, poskoki na mali in veliki prožni ponjavi, igre z žogo, orientacija, Pustolovski park Postojna, lokostrelstvo, streljanje z zračno puško.

Glede na interes otrok, njihovega obnašanja ter finančnih in vremenskih razmer se vsebine lahko spremenijo.

Pri izbirnem predmetu je cilj, da učence še dodatno pritegnemo k ukvarjanju s športom in zdravim načinom življenja, da učence odtegnemo od računalnikov in televizije in jih na nekakšen način povabimo v naravo, kjer se lahko ukvarjajo z različnimi športi, tistimi, kateri jih veselijo. Cilj vsega tega je tudi ozavestiti otroke, zakaj je ukvarjanje s športom koristno, s katerimi športi se vse lahko ukvarjajo v svojem prostem času, in jim povedati tudi o načinu zdravega prehranjevanja.

