



# IZBIRNI PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE



Za učence 7., 8. in 9. razreda

## Kaj je "Šport za zdravje"?

To je zabaven in sproščen predmet, kjer skozi gibanje skrbiš za svoje zdravje. Učiš se, kako ostati aktiven, zdrav in dobre volje – ne le v šoli, ampak tudi doma in v prostem času.

## Kaj je bomo počeli?

- Različne vadbe in igre, ki krepijo srce, mišice in gibljivost.
- Spoznavali bomo, zakaj je gibanje pomembno za zdravje.
- Naučili se bomo, kako si sam sestaviš vadbo in poskrbiš za dobro počutje.
- Pogovarjali se bomo o prehrani, spanju in počitku.
- Ugotavljali bomo, kako se naše telo spreminja z vadbo.

## Kako poteka?

- 1 ura na teden, celo leto.
- Delamo v telovadnici, na prostem in včasih tudi v razredu.

## Zakaj izbrati ta predmet?

- ✓ Ker rad/a gibaš in skrbiš za svoje zdravje
- ✓ Ker te zanimajo vaje za moč, gibljivost in sproščanje
- ✓ Ker hočeš biti fit, samozavesten in poln energije