

Pojma šport in zdravje sta med seboj neločljivo povezana. Kot je lahko šport brez zdravja omejen, tako je tudi zdravje brez športa kratkoročno.

ŠPORT ZA ZDRAVJE

V zadnji triadi je devetletka vzela učencem eno uro športne vzgoje. Ker je v tem času gibanje, rekreacija ali šport za normalni razvoj mladostnikov nujno potreben in imajo mladi po tem velike potrebe, jim ponujamo izbirni predmet šport za zdravje.

Pri predmetu šport za zdravje bo poudarek na:

- ⊕ vplivu športa na telo in njegov zdrav razvoj
- ⊕ vplivu športa na počutje, samopodobo, samozavest...
- ⊕ šport kot vrednota v sodobnem načinu življenja
- ⊕ pripravi na športno aktivno življenje po končanem šolanju
- ⊕ spoznavanju meja, kjer pomeni šport še zdrav način življenja
- ⊕ zdravemu odnosu do športa in ostalih soudeležencev v športu
- ⊕ fair play-u

Dejavnosti: kolesarjenje, pohodništvo, nogomet, košarka, odbojka, namizni tenis, tenis, športno plezanje, badminton, streljanje z zračno puško, orientacija in še kaj.