



Ime dejavnosti

HITRI, MOČNI IN VZDRŽLJIVI

Ciljna skupina

6.-9. razred

Način izvajanja

vsak teden

Število ur

38

Sklop

A/A.1.2

Opis dejavnosti

Hitri, močni in vzdržljivi je dejavnost, namenjena učencem in učenkam, ki želijo izboljšati svojo splošno kondicijsko pripravljenost in spoznati in nadgraditi osnove atletike. Na urah bodo učenci in učenke izvajale različne oblike vadbe za razvoj hitrosti, moči, vzdržljivosti, koordinacije in gibljivosti. Dejavnost spodbuja zdrav življenjski slog, vztrajnost, sodelovanje in pozitiven odnos do gibanja.