



*Ime dejavnosti*

## **HITRI, MOČNI IN VZDRŽLJIVI**

<i>Ciljna skupina</i>	<i>Način izvajanja</i>	<i>Število ur</i>	<i>Sklop</i>
6.-9. razred	vsak teden	38	A/A1.2

*Opis dejavnosti*

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