

Šport za zdravje

VODENA VADBA - dekleta



Hoja, tek, fartlek (dolgotrajnejši tek v naravi).

Spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje.

Fitness, funkcionalna vadba.



Razvoj gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost).

Aerobika, pilates.

Z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo.

