

ŠPORT ZA ZDRAVJE

OBVEZNI IZBIRNI PREDMET

Slika, ki najbolj nazorno prikazuje predmet:



Katerim razredom je predmet namenjen?

Obvezni izbirni predmet šport za zdravje je enoletni program, ki je namenjen učencem 8. razreda.

Število ur na teden/letno:

V obsegu 35 ur letno. Večina aktivnosti bo izvedenih enkrat tedensko v okviru rednega urnika, nekatere pa v sklopih po več ur skupaj v popoldanskem času.

Kratek program predmeta:

Program obveznega izbirnega predmeta šport za zdravje dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Program predstavlja protiutež naraščajočemu neaktivnemu načinu življenja in (pre)večkrat rizičnemu načinu preživljanju prostega časa učencev (računalnik-internet, televizija, telefon, tablica,...), ki se najpogosteje reflektira v obliki zmanjšane gibalne dejavnosti s strani učencev. Za doseganje ciljev predmeta, bodo za učence organizirane naslednje športne vsebine:

- **IGRE Z ŽOGO** (košarka, odbojka, nogomet);
- **IGRE Z LOPARJEM** (tenis, namizni tenis ali badminton);
- **AKROBATIKA** in poligoni (gimnastični in spretnostni t.i. »parkour« poligoni);
- **AKTIVNOSTI V NARAVI** (nordijska hoja, pohod ali orientacija);
- **VESLANJE** (na reki Dravi in s pomočjo simulatorjev - ergometrov);
- **PLEZANJE** in druge spretnostne aktivnosti (obisk adrenalinskega ali pustolovskega parka);
- **DRUGE VSEBINE** (hokej v dvorani, drsanje, plavanje, rolanje,...);
- **GIBALNE NALOGE** za spremljavo gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Cilji predmeta:

Usmeritveni cilji:

- spopolnjevati športno znanje športov iz obveznega programa šolske športne vzgoje, ki ponujajo možnost kakovostnega načina preživljanja prostega časa v vseh življenjskih obdobjih;
- spoznati športne vsebine, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa za kakovostno preživljanje prostega časa pomembni z vidika njihovih športno-rekreativnih učinkov;
- pridobivanje ustreznih znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve;
- spodbujati razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti pri učencih ter jih seznaniti z izbranimi teoretičnimi vsebinami (odziv organizma na obremenitev, ravnovesje med naporom in počitkom, pomen spremljave telesnih značilnosti ter gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pomen zdrave prehrane, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, dožemanje sebe in drugih v odnosu do športa, okolja in narave, sprejemanje drugačnosti,...);
- razumeti sprostivni vpliv športne vadbe na negativne učinke sodobnega načina življenja za oblikovanje odgovornega odnosa do lastnega zdravja.

Izvajalec predmeta:

učitelja športa Tea Mitrovič in Jernej Strmecki

Po potrebi spremenite velikost okvirjev z besedilom oziroma jih prenesite na naslednjo stran.
Osnovno obliko obrazca prosim ne spreminjajte.