

Naziv predmeta (dopišite zraven še ali je obvezni ali neobvezni izbirni predmet):

ŠPORT ZA SPROSTITEV

OBVEZNI IZBIRNI PREDMET

Slika, ki najbolj nazorno prikazuje predmet:



Katerim razredom je predmet namenjen?

Obvezni izbirni predmet šport za sprostitev je enoletni program, ki je namenjen učencem 7. razreda.

Število ur na teden/letno:

V obsegu 35 ur letno. Večina aktivnosti bo izvedenih enkrat tedensko v okviru rednega urnika, nekatere od njih pa izven rednega urnika v popoldanskem času

Cilji predmeta:

- seznaniti učence s športi v ožjem in širšem šolskem okolju, ki so pomembni del sodobne športno-rekreativne ponudbe;
- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti pri učencih ter jih v okviru tega seznaniti z izbranimi teoretičnimi vsebinami (odzivanje organizma na obremenitev, ravnovesje med delom in počitkom, pomen spremljave telesnih značilnosti ter ravni gibalne in funkcionalne učinkovitosti, dojetje sebe in drugih v odnosu do športa, okolja in narave,...).

Kratek program predmeta:

Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, jim omogočiti spoznavanje novih športov ter v okviru tega poudariti razvedrilni, sprostitveni in vztrajnostni značaj športa. Za doseganje ciljev predmeta, bomo z učenci izvedli naslednje vsebine:

- SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA
- IGRE Z LOPARJEM (badminton, namizni tenis ali tenis)
- DRSANJE
- PLEZANJE
- POHODNIŠTVO
- DRUGE VSEBINE (veslanje, judo, kolesarjenje, ultimate frizbi,...)
- PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Izvajalec predmeta:

Učitelji športa.