

## Izbirni predmet: ŠPORT ZA SPROSTITIV



**Izvajalka:** Metka Lesnik / Tamara Oblak

**Predmet je namenjen:** učencem 8. razreda

**Število ur:** 35

### **Kratek opis predmeta:**

Namen tega programa je nadgradnja vsebin redne športne vzgoje in spoznavanje novih, ki so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

### **Vsebine in potek pouka:**

Pouk bo potekal enkrat tedensko v okviru rednega urnika. Poudarek bo predvsem na športnih igrah (NOGOMET, ODBOJKA, KOŠARKA, ROKOMET in druge).

Vsebine kot so POHODNIŠTVO, VAJE NA TRIM STEZI, SMUČANJE, TEK NA SMUČEH, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki pa bodo potekale po dogovoru zunaj šole in zunaj urnika.

### **Cilji predmeta:**

- osvajanje različnih športnih znanj
- razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti
- oblikovati skladno postavo in lepo držo
- razvijati vztrajnost
- pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje
- razumeti odzivanje organizma na napor
- doživljanje sprostitvenega vpliva na športno vadbo
- izoblikovanje posameznikove samopodobe
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja in »fair playa«

### **Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje:**

Ocenjevanje je številčno. Ocenjuje se učenčevo znanje ob upoštevanju njegovih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.