

IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA SPROSTITEV

za 8. razred

Pri predmetu šport za sprostitev bodo učenci:

- ❖ Spoznali nove vsebine (športe), ki so pomemben del sodobne športno - rekreativne ponudbe in so pri rednih urah športne vzgoje težko izvedljive;
- ❖ razvijali bodo gibalne in funkcionalne sposobnosti z načrtovano vadbo;
- ❖ opravljali dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja;
- ❖ razumeli odzivanje organizma na napor;
- ❖ oblikovali bodo odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje tekočin);
- ❖ razvijali bodo kulturnen odnos do narave in okolja
- ❖ učili se bodo zdrave tekmovalnosti, sodelovanja in sprejemanja drugačnosti;
- ❖ seznanili se bodo z organizacijo rekreativne pireditve;

PRAKTIČNE VSEBINE:

- ◆ Splošna kondicijska priprava
- ◆ Tek (orientacijski tek)
- ◆ Fitnes, Aerobika in Ples
- ◆ Izletništvo in pohodništvo
- ◆ Namizni tenis, badminton, hokej, frisby, kriket,

TEORETIČNE VSEBINE in MEDPREDMETNE POVEZAVE:

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, uravnotežena prehrana, šodljiva sredstva)	Biologija, kemija, zdravstvena zgoja, etika in družba
Odzivanje srčno žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe)	Biologija, kemija
Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine	Zgodovina, geografija, ekološka ozaveščenost, etika in družba
Pomen aktivnega in varnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja	Biologija, kemija, zdravstvena zgoja, etika in družba

OBLIKA REALIZACIJE:

VSEBINA	Blok ure (1 krat na dva tedna)	V strnjeni obliki
SKP	X	/
Fitnes, Aerobika in Ples	X	/
Tek (orientacijsko tekmovanje)		X V mesecu maju Atletski mnogoboj Pobuda: ŠPORT in ŠPAS / (druženje treh generacij) <u>VABLJENI TUDI STARŠI!</u>
Pohodništvo		PLANINSKI POHOD Datum v definicijiX <u>VABLJENI TUDI STARŠI!</u>
Dodatne vsebine (namizni tenis, badminton, hokej, frisby,)	X	/

Izbirni predmet ŠPORT ZA SPROSTITEV se bo izvajal fleksibilno in sicer:

v 1. ocenjevalnem obdobju od 1. septembra do 30. novembra

V 2. ocenjevalnem obdobju meseca maja v okviru prireditve ŠPORT in ŠPAS ali druženje treh generacij, kjer bodo učenci naše šole organizatorji tekmovanja v orientaciji in krajšega pohoda.

Učenci bodo pri predmetu ŠPORT ZA SPROSTITEV ocenjeni iz vseh vsebinskih sklopov. Dobili bodo po tri ocene.

Mentorica Petra Krizmancic

Za dodatne informacije:
petra.peki73@gmail.com