

IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA ZDRAVJE

za 7. razred

Pri predmetu šport za zdravje bodo učenci:

- ❖ nadgrajevali osnovna gibalna znanja nekaterih vsebin (športov) iz rednega učnega načrta športne vzgoje;
- ❖ razvijali bodo gibalne in funkcionalne sposobnosti;
- ❖ opravljali dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja;
- ❖ razumeli odzivanje organizma na napor;
- ❖ spoznali bodo pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje;
- ❖ spoznali bodo pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov;
- ❖ oblikovali bodo odgovoren odnos do lastnega zdravja;
- ❖ učili se bodo pravil športnega obnašanja;
- ❖ učili se bodo zdrave tekmovalnosti, sodelovanja in sprejemanja drugačnosti;

PRAKTIČNE VSEBINE:

- ◆ Splošna kondicijska priprava
- ◆ Atletika
- ◆ Ples
- ◆ Odbojka
- ◆ Plavanje

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
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri tekmovanju in spremljanju pravil včeraj in danes	Zgodovina, geografija, etika in družba
Pomen koristnega in varnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja	Biologija, kemija, zdravstvena zgoja, etika in družba

OBLIKA REALIZACIJE:

VSEBINA	1 ura tedensko	V strnjeni obliki
SKP	X	X V soboto 10. oktobra Pobuda TRIS - svetovni dan hoje, hrane in dševnega zdravja skupaj! Mladinsko zdravilišče in letovišče Debeli rtič <u>VABLJENI TUDI STARŠI !</u>
Ples	X	/
Atletika		X V sredo 6. januarja v šolski telovadnici Atletski mnogoboj Pobuda: Atletski mnogoboj v Antični Grčiji
Plavanje	/	X V ponedeljek 7., 14. in 21. decembra v pokritem bazenu v Žusterni
Odbojka	X	X 16. januarja 2010 pobuda: čezmejni turnir v mini odbojki v sodelovanju z italijansko nžjo srednjo šolo s slovenskim učnim jezikom iz Gorice

Izbirni predmet ŠPORT ZA ZDRAVJE se bo izvajal in zaključil v 1. ocenjevalnem obdobju. Učenci bodo pri predmetu ŠPORT ZA ZDRAVJE ocenjeni iz vseh vsebinskih sklopov. Dobili bodo po tri ocene.

Mentorica Petra Krizmancic
petra.peki73@gmail.com