

IZBIRNI PREDMET – ŠPORT ZA ZDRAVJE

Izberejo ga lahko učenci 7.,8.,9. razreda

Število ur: 7.,8.r - 35 ur; 9.r. – 32 ur

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.

CILJI :

- . 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
- . škodljivost drog in dopinga
- . razumeti odzivanje organizma na napor
- . pomen nadomeščanja izgubljene tekočine
- . oblikovati odgovoren odnos do sebe in svojega zdravja
- . upoštevati pravila igre in športnega obnašanja
- . doživljati športno vadbo kot osebno ugodje

VSEBINE in POTEK POUKA

- . Pouk bo potekal enkrat tedensko v okviru rednega urnika kadar bodo športne igre : NOGOMET, ODBOJKA, KOŠARKA ali ROKOMET.
- . Vsebine kot so KOLESARJENJE, POHODNIŠTVO, SMUČANJE, VAJE NA TRIM STEZI, PLAVANJE, TEK NA SMUČEH in druge takšne vsebine, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki pa bodo potekale po dogovoru zunaj šole in zunaj urnika.

SPREMLJANJE, VREDNOTENJE in OCENJEVANJE

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

Pripravila : Metka Lesnik