

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Obseg ur : 35 / 32 (1 ura tedensko).

Opredelitev predmeta :

Program je namenjen sodobnim športno - rekreativnim vsebinam. Namen programa je približati šport učencevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni ter sprostitveni značaj športa. Program lahko vsebuje nekatere športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, plavanje, splošna kondicijska vadba, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponuja šola (rolanje, kolesarjenje, badminton, namizni tenis, tek na smučeh, dvoranski hokej, baseball, golf,..)

Splošni cilji predmeta :

1. Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnem telesnem razvoju in omogoča učinkovito gibanje.
2. Učenci se naučijo spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati vaje, s katerimi jih bodo izboljšali.
3. Učenci spoznavajo nove športne zvrsti.
4. Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne vadbe in pridobivanje trajnih športnih navad.
5. Učenci spoznajo pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja.

Vsebina predmeta :

1. Badminton / namizni tenis
2. Dvoranski hokej
3. Golf
4. Tie -ball (na osnovi baseball- a)
5. Kolesarjenje
6. Splošna kondicijska priprava
7. Izbirne vsebine

Standardi znanja :

Spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, poznavanje pozitivnih učinkov določenega športa, predstavitev športov.

Učitelj: Aleš Cvar