ŠPORT ZA ZDRAVJE

Enoletni program je namenjen učencem in učenkam 7. razreda.

Obseg ur : 35 (1 ura tedensko).

Opredelitev predmeta :

Program je namenjen nadgradnji tistih vsebin predmeta šport, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje.
Učitelj se odloči, kolikšen delež bo namenil posameznim športu.

Splošni cilji predmeta :

1. Skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdrav način življenja.
2. Usvajanje in utrjevanje športnih znanj.
3. Krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase.
4. Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.
5. Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne vadbe in pridobivanje trajnih športnih navad.
6. Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

Vsebina predmeta :

1. Splošna kondicijska priprava.
2. Košarka.
3. Nogomet.
4. Odbojka.
5. Badminton
6. Namizni tenis
7. Golf
8. Izbirne vsebine (dvoranski hokej, tie -ball,...).

Standardi znanja :

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

V Koprivnici, 25.4.2023 Pripravil : Aleš Cvar