

IZBIRNI PREDMET: Šport za sprostitev

Izbirni predmet je namenjen učenkam in učencem sedmih razredov. Namenjen je nadgradnji vsebin redne športne vzgoje in spoznavanju novih športnih vsebin, ki jih v obveznem šolskem programu ne izvajamo, so pa z vidika športnorekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Pri športu za sprostitev se učenci seznanijo z vsebinami, ki so nekoliko drugačne kot pri pouku športne vzgoje.

Namen enoletnega predmeta Šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

CILJI

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo,
- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- spoznati različne tehnike sproščanja,
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.



VSEBINE

Vsebine so naslednje: badminton, speedminton, namizni tenis, športne igre (odbojka, odbojka na mivki, dodgeball, dvoranski hokej), akrobatika (skoki na mali prožni ponjavi). V šolskem letu opravijo 35 ur pouka in pridobijo 3 ocene v dveh ocenjevalnih obdobjih. Pouk poteka 1 uro tedensko oz. več ur strnjeno. Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih in interesih učencev.

Matej Senica, učitelj športa