

IZBIRNI PREDMET: Šport za zdravje

Predmet je namenjen učencem in učenkam devetih razredov in obsega 32 ur letno. Pri teh urah se bomo podrobneje seznanili s športnimi zvrstmi iz programa redne športne vzgoje in z nekaterimi novimi oblikami športa, ki v rednih urah športne vzgoje niso prisotne ali pa so zajete v manjšini. Načrtujem ure iz naslednjih športnih zvrsti: košarka, odbojka, namizni tenis, nogomet, odbojka na mivki, dvoranski hokej, vadba v fitnesu. Med teoretičnimi vsebinami se bomo seznanili s srčnim utripom, delovanjem telesa in z anatomijo telesa.

CILJI

Učenec bo s pomočjo kakovostne, dovolj intenzivne in varne športne vadbe izboljšal svojo gibalno kompetentnost, tako da bo:

- ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja;
- usvojil nekatere nove spretnosti in znanja, ki mu bodo omogočala varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih pri pouku in v prostem času;
- razumel pomen vsakodnevnega gibanja in športa ter njihovih vplivov na oblikovanje dejavnega življenjskega sloga.

VSEBINE

Učenci se bodo preko različnih vsebin, oblik in metod dela seznanili s pomenom ustrezne prehrane, nadomeščanje tekočine, vplivu nedovoljenih poživil na organizem in pomenom skladne telesne postave z vidika zagotavljanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti.