

**ŠPORT ZA ZDRAVJE**  
**obvezni izbirni predmet**



Katerim razredom je predmet namenjen?

Obvezni izbirni predmet šport za zdravje je enoletni program, ki je namenjen učencem 8. razreda.

Število ur na teden/letno:

V obsegu 35 ur letno. Večina aktivnosti bo izvedenih enkrat tedensko v okviru rednega urnika, nekatere pa v sklopih po več ur skupaj v popoldanskem času.

Cilji predmeta:

Usmeritveni cilji:

- spopolnjevati športno znanje športov iz obveznega programa šolske športne vzgoje, ki ponujajo možnost kakovostnega načina preživljanja prostega časa v vseh življenjskih obdobjih;
- spoznati športne vsebine, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa za kakovostno preživljanje prostega časa pomembni z vidika njihovih športno-rekreativnih učinkov;
- pridobivanje ustreznih znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve;
- spodbujati razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti pri učencih ter jih seznaniti z izbranimi teoretičnimi vsebinami (odziv organizma na obremenitev, ravnovesje med naporom in počitkom, pomen spremljave telesnih značilnosti ter gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pomen zdrave prehrane, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, dožemanje sebe in drugih v odnosu do športa, okolja in narave, sprejemanje drugačnosti ...);
- razumeti sprostitveni vpliv športne vadbe na negativne učinke sodobnega načina življenja za oblikovanje odgovornega odnosa do lastnega zdravja.

Kratek program predmeta:

Program obveznega izbirnega predmeta šport za zdravje dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Program predstavlja protiutež naraščajočemu neaktivnemu načinu življenja in (pre)večkrat rizičnemu načinu preživljanju prostega časa učencev (računalnik - internet, televizija, telefon, tablica ...), ki se najpogosteje reflektira v obliki zmanjšane gibalne dejavnosti s strani učencev. Za doseganje ciljev predmeta bodo za učence organizirane naslednje športne vsebine:

- IGRE Z ŽOGO (odbojka, košarka ali nogomet);
- IGRE Z LOPARJEM (tenis, namizni tenis ali badminton);
- AKROBATIKA in poligoni (gimnastični in spretnostni t.i. »parkour« poligoni);
- AKTIVNOSTI V NARAVI (nordijska hoja, pohod ali orientacija);
- VESLANJE (na reki Dravi in s pomočjo simulatorjev – ergometrov);
- PLEZANJE in druge spretnostne aktivnosti (obisk adrenalinskega ali pustolovskega parka);
- DRUGE VSEBINE (drsanje, hokej v dvorani, plavanje in vodni športi ...);
- GIBALNE NALOGE za spremljavo gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Izvajalec predmeta: Tea Mitrović in Jernej Strmecki