

Naziv predmeta (dopišite zraven še ali je obvezni ali neobvezni izbirni predmet):

ŠPORT ZA ZDRAVJE

OBVEZNI IZBIRNI PREDMET

Slika, ki najbolj nazorno prikazuje predmet:



Katerim razredom je predmet namenjen?

Obvezni izbirni predmet šport za zdravje je enoletni program, ki je namenjen učencem 9. razreda.

Število ur na teden/letno:

V obsegu 32 ur letno. Večina aktivnosti bo izvedenih enkrat v okviru rednega urnika, nekatere od njih pa izven rednega urnika v popoldanskem času

Cilji predmeta:

- spopolnjevati športno znanje športov iz obveznega programa šolske športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času;
- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti pri učencih, jih spoznati z izbranimi teoretičnimi vsebinami (odziv organizma na napor, ravnovesje med naporom in počitkom, pomen redne vadbe in primerne prehrane za zdravje, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine,...) ter spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti;
- doživljati sprostitven 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. Za doseganje ciljev predmeta, bodo za učence organizirane naslednje športne vsebine:

- SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA
- ATLETIKA
- PLES (programi aerobike)
- ODBOJKA
- KOŠARKA
- NOGOMET
- PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Izvajalec predmeta:

Učitelji športa.