

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Enoletni program je namenjen učencem in učenkam 9. razreda.

Obseg ur : 32 ur (1 ura tedensko).

Opredelitev predmeta :

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 izbirnega predmeta šport za sprostitev:

1. Razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
2. Z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo,
3. Seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
4. Razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
5. Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
6. Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana),
7. Izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa,
8. Spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih in interesih učencev.

Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa.

Vsebine predmeta :

Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, plavanje, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (kolesarjenje, namizni tenis, badminton, golf, tie -ball, ultimate frisby, dvoranski hokej, poligoni, obhodne vadbe, štafetne igre....).

Standardi znanja :

Podlaga za ocenjevanje vsakega posameznika je njegov individualen napredek v gibalnih spretnostih in poznavanje pozitivnih vplivov športa na posameznika .

V Koprivnici, 17.4.2024

Pripravil : Aleš Cvar