

ŠPORT ZA SPROSTITEV

1 ura na teden, celo šolsko leto

7. razred

Pri izbirnemu predmetu Šport za sprostitev se bomo seznanili s športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe, ki pa jih pri rednih urah športne vzgoje ne moremo spoznati. Spoznavali bomo različne vplive gibalnih dejavnosti za zdravje, poskušali bomo razumeti pomen telesne in duševne sprostitve, s sproščujočimi športnimi aktivnostmi pa bomo nadomeščali negativne učinke sodobnega načina življenja.



Pri urah izbirnega predmeta Šport za sprostitev spoznavamo naslednje športe:

- kolesarjenje, badminton, namizni tenis, tek, jogging, fitness, igre z žogo, pri katerih se lahko sprostimo.

Predmet je namenjen učencem IN učenkam, ke se radi ukvarjajo s športom v sprostilne namene ali pa se tega želijo naučiti in se dobro počutiti.

Ocenjevanje NI pogojeno z gibalnimi sposobnostmi, temveč v večji meri s poznavanjem pravil in upoštevanjem fair-playa (načel poštene igre).