



Izbirni predmet

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Namen enoletnega predmeta šport za zdravje 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. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Ponudba in izpeljava programov je odvisna od prostorskih možnosti in materialne opremljenosti šole. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika. Nekatere vsebine, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki (pohodništvo, plavanje, kolesarjenje, veslanje ...), lahko izjemoma potekajo tudi zunaj urnika in zunaj šole.

Glede na število učencev, ki se odločijo za enega od izbirnih predmetov, učitelj oblikuje vadbene skupine. Pri tem mora spoštovati predpisane standarde in normative. Zaradi varnosti in individualizacije ne sme biti v vadbeni skupini več kot 20 učencev. Če je za posamezen predmet prijavljenih več kot 20 učencev in učenek, se lahko učenke in učenci delijo v skupine po spolu, drugače pa pouk izbirnih predmetov poteka skupaj za učence in učenke.

Število ur v letu: 35
Število ur na teden: 1



OPERATIVNI CILJI PREDMETA:

- **razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi**
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost
- **spopolnjevati športno znanje tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje)**
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov
- razumeti odzivanje organizma na napor
- **oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine)**
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
- spoštovati pravila športnega obnašanja
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe



PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE:

○ SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

- vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti (individualni programi)
- osnovne zakonitosti športne vadbe
- različni sodobni programi kondicijske priprave

RAVEN ZNANJA:

Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovito gibanje

○ ATLETIKA

- vaje za spopolnjevanje tehnike teka, skokov in metov
- fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi
- spremljanje srčnega utripa
- vpliv atletske vadbe na organizem

RAVEN ZNANJA:

Učenci so sposobni in znajo koordinirano in sproščeno teči od 9 do 12 minut. Skušajo izboljšati tehniko teka, skokov in metov.

○ KOŠARKA

- spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov
- igra 4:4 s centrom na en koš, igra 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša
- pravila igre
- sodniški znaki

RAVEN ZNANJA:

Uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša.

○ NOGOMET

- spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov
- igra 5:5 do 7:7 na mala vrata
- pravila igre
- sodniški znaki

RAVEN ZNANJA:

Uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri. Poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.

○ ODBOJKA

- spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov
- igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču

RAVEN ZNANJA:

Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6.