

Izbirni predmet

Šport za sprostitev

7. razred

35 ur letno



Ena ura na teden oziroma nekatere vsebine potekajo strnjeno

Namen 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. Vsebine in izpeljava izbirnega predmeta omogoča 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.



Cilji:

- Skrb za skladen telesni razvoj in navajanje za zdravo življenje,
- usvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj,
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev,
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- ter oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja;



Vsebine:

Praktične:

- **Splošna kondicijska priprava, tek, jogging:** učenci si bodo oblikovali individualen program, tako bodo spremljali in ugotavljali svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter lasten napredek;
- **Pohodništvo:** poudarek predvsem na sproščeni in lahkotni hoji ter na orientaciji v naravi;
- **Rolanje ali kotalkanje:** izpopolnjevanje in hokej;
- **Namizni tenis:** izpopolnjevanje tehnike in taktike ter turnirji v igri 1:1 in 2:2;
- **Tenis:** osnove rokovanja z loparjem, igra;
- **Badminton:** izpopolnjevanje tehnike in taktike ter turnirji v igri 1:1 in 2:2;
- **Hokej** v telovadnici in na prostem: tehnika, taktika in igra;
- **Plavanje:** poudarek predvsem na sproščnem in lahkotnem dalj časa trajajočem plavanju
- **Obisk pustolovskega parka:** plezanje, sproščanje, druženje
- **Drsanje:** sproščeno drsanje in uživanje v športu

Teoretične:

- Varnost pri izbranih športih,
- tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija,
- vpliv hoje na organizem,
- varovanje narava,
- prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred mrčesom,
- različni sodobni programi kondicijske priprave,
- spremljanje srčnega utripa;

Pri predmetu se pridobijo ocene.

Mentorica: Jasmina Vrh