



Izbirni predmet

ŠPORT ZA SPROSTITEV

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. 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 učenk, 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 (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi**
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena
- vztrajnost
- 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
- poznati različne tehnike sproščanja
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti
- **doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe**
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa
- **spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti**
- razviti kulturne odnos do narave in okolja



PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE:

○ SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

- vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti
- ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti
- različni sodobni programi kondicijske priprave
- vrednotenje spremljave gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti

RAVEN ZNANJA:

Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju.

Naučijo se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bodo izboljšali.

○ ROLKANJE, KOLESARJENJE, BORILNI ŠPORTI (JUDO), LOKOSTRELSTVO, NAMIZNI TENIS, TENIS, BADMINTON, HOKEJ

- osnovna tehnika rokanja, kolesarjenja, juda, lokostrelstva, namiznega tenisa, tenisa, badmintona, hokeja ...
- varnost pri izbranih športih

RAVEN ZNANJA:

Spoznavanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom .

○ TEK, "JOGGING"

- vaje za spopolnjevanje tehnike teka
- fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu
- spremljanje srčnega utripa
- pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe teka

RAVEN ZNANJA:

Učenci znajo koordinirano in sproščeno teči: sposobni naj bodo teči nepretrgano vsaj 12 minut.

○ POHODNIŠTVO IN GORNIŠTVO

- orientacija v naravi
- tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija
- vpliv hoje na organizem
- varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine
- prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred mrčesom

RAVEN ZNANJA:

Učenci poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in znajo nuditi prvo pomoč.