

NAZIV DEJAVNOSTI: Šport za sprostitev

Število ur tedensko: 35

Izvajalec: Danilo Lisec

Razred: 8. in 9.



Zakaj izbrati ta predmet?

Namen predmeta je nadgradnja vsebin rednih ur športa in spoznavanje novih športnih vsebin, ki jih v obveznem šolskem programu ne izvajamo, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

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.

Kaj bomo počeli?

Pri športu za sprostitev se učenci seznanijo z vsebinami, ki so nekoliko drugačne kot pri rednih urah športa. Vsebine so naslednje: atletika-vzdržljivostni tek, badminton, namizni tenis, pohodništvo in plavanje.

Cilji izbirnega predmeta šport za sprostitev:

- 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,
- 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,
- spoznati različne tehnike sproščanja,
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
- doživljati sprostitevni vpliv športne vadbe,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

Pouk poteka 1ura /tedensko oz. več ur strnjeno.

Načini ocenjevanja:

Učence se bo spremljalo skozi vse leto. Vrednotilo se bo učenčev telesni, gibalni in funkcionalni razvoj, stopnjo usvojitve različnih športnih znanj, osebne športne dosežke. Dosežki se bodo ocenjevali s sprotnim preverjanjem dojetanja, poznavanja in obvladovanja tako prakse kot teorije.