



## ŠPORT ZA ZDRAVJE

**Predmet je namenjen učencem 8. razreda**

**Obseg:** 1 ura na teden (skupaj: 35 ur v šolskem letu)

### Opredelitev predmeta:

Ker se učenci vse manj gibljejo, posledice tega pa so vse bolj vidne (slabše zdravje, slabše motorične sposobnosti, naraščanje števila učencev s prekomerno telesno težo ...), je izredno pomembna dodatna ura športne vzgoje.

Pri predmetu šport za zdravje bomo obravnavali teme, ki vas bolj zanimajo, hkrati pa imajo pozitiven vpliv na vaše zdravje, na razvoj srčno-žilnega sistema, mišično moč itd.



### Vsebine bodo naslednje:

- *športne igre*: košarka, odbojka, nogomet;
- *ples*: vsaj eno četrtino ur bomo namenili učenju nekaterih standardnih in latinsko-ameriških plesov;
- *igre z loparji*, ki jih zaradi prevelikih skupin ne moremo obravnavati pri rednih urah športne vzgoje,
- *tek* kot osnova vseh športnih iger.

### Cilji:

#### telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- 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

#### usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- spopolnjevati športno znanje tistih [portov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje)

#### seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- 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

#### prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja



- 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