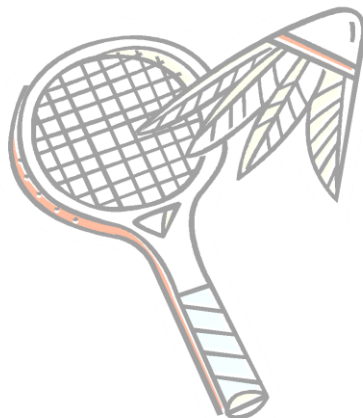




ŠPORT ZA SPROSTITEV

- za koga (razred): 9. RAZRED
- obseg (število ur): 32



Opredelitev predmeta:

Program bomo delno izvedli v tečajni obliki. Ponudili bomo vsaj en pohod po bližnjih hribih, morda kolesarsko turo. Del programa bomo izvedli v okviru urnika.

Pohodništvo

Odpravili se bomo na pohod. Izvedli ga bomo v mirnopedški občini.

Delo v telovadnici oziroma šoli

Že sam naziv predmeta nam omogoča, da se o vsebini pogovorimo in dogovorimo z učenci. V preteklosti so prevladovale športne igre in različne aktivnosti za pridobivanje kondicije (vaje za moč, tek v naravi, raztezne vaje). Zelo pomembno je tudi to, da se bodo učenci naučili narediti zase prilagojen individualni načrt vadbe.

DODATNA MOTIVACIJA

Vsem ljubiteljem gibanja najverjetneje ni potrebna dodatna motivacija, da se vključijo v šport za sprostitev.

OPOMBA: Ker bo v primeru aktivnosti zunaj šole potrebno določeno plačilo (prevoz, bazen ...), se bomo prilagodili in organizirali (le) toliko izven šolskih aktivnosti, kolikor jih bodo učenci zmogli glede na materialne zmožnosti.

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

- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe

seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- 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 učinkovitost

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)
- doživljati sprostitevni vpliv športne vadbe
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja