

predmet: Šport za zdravje

učitelj: Katja Schnabl

tip predmeta: naravoslovni / tehnični

za učence: 8. razredov

opis: Namen enoletnega predmeta Šport za zdravje 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. Izbirni predmet se izvaja 35 ur. Lahko 1 ura tedensko oz lahko tudi strnjeno po dogovoru ali planu dela.

Cilji izbirnega predmeta šport za zdravje:

- 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,
- izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prostočasne dejavnosti (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje),
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomenom nadomeščanja izgubljene tekočine in škodljivostjo dopinga,
- razumeti odzivanje organizma na napor,
- 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,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (splošna kondicijska pripravljenost, atletika, ples, ena od športnih iger, plavanje). Vsebine in izpeljava izbirnega predmeta omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitev, ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Učenci se bodo seznanili z raznovrstnimi vsebinami kot nadgradnjo športnega programa. Podrobno bodo spoznali igre z žogo ter se seznanili s teoretičnimi in taktičnimi elementi iger. Program predmeta je namenjen tudi vsebinam, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje, kamor sodijo tudi splošna kondicijska priprava, atletika in aerobika. Učenci bodo razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti, osvajali različna športna znanja (predvsem iger z žogo), seznanjali se bodo s teoretičnimi vsebinami, prijetno doživljali šport, naučili se bodo spoštovati pravila športnega obnašanja, spodbujati sodelovanje in zdravo tekmovalnost ter oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja.