



shutterstock.com - 142255549

ŠPORT ZA SPROSTITEV, 9. RAZRED



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 preživljanja prostega časa v vseh življenjskih obdobjih**.

S pomočjo izbranega programa uresničujemo splošne cilje: **razvijanje gibalnih sposobnosti**; moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost; **razvijanje funkcionalnih sposobnosti**; aerobna in anaerobna vzdržljivost; z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo; opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi s poudarkom na vztrajnosti; seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe; razumeti odzivanje organizma na aerobno in anaerobno obremenitev, telesno in psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike; spoznati 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 dojemanja svojega telesa; spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti; razviti kulturnen odnos do narave in okolja.



shutterstock.com - 142255549



shutterstock.com - 457885817

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo učencem, da boljše razumejo **pomen rekreacije** in se hkrati **psihično sprostitjo**. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do **športa kot kulturne sestavine človekovega življenja**. Vsebine, ki se lahko izvajajo: odbojka na mivki, plavanje, rolanje, rolanje, namizni tenis, badminton, kegljanje, sproščanje, hokej, ogled športnega tekmovanja, oz. druge vsebine, **odvisno od interesa in želja skupine**. Vključili se bodo tudi v tekmovalni sistem šol celjske regije.

Nekatere aktivnosti se bodo lahko izvajale izven rednih ur pouka in izven šolskih športnih prostorov, zato bo občasno potrebna tudi finančna soudeležba za nekatere aktivnosti (avtobusni prevozi, vstopnice, karte...). Standard za oblikovanje vadbene skupine je **največ 20 učencev**, ki se ne delijo po spolu, razen v primeru da je prijavljenih več kot 20 učencev. Šport za sprostitev bo potekal **enkrat tedensko celo šolsko leto**, oz. po sklopih, zunaj ur rednega pouka, s predhodnim dogovorom.

Vse leto se načrtno spremlja in vrednoti učenčev telesni, gibalni in funkcionalni razvoj (individualizacija vadbe). **Merila ocenjevanja** bodo jasno opredeljena **na začetku šolskega leta**, predstavljena bodo vsem učencem v skupini in bodo usklajena z osebnimi dosežki učencev. **Ocenjevanje izbirnega predmeta bo številčno**.

