

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na zmožnosti šole in okolja. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam in interesom. Program omogoča spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem programu ni mogoče izpeljati. Lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (namizni tenis, badminton, dvoranski hokej, rolkanje, plezanje na umetni plezalni steni, borilni športi ...).

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oz.

- Nekatero vsebine v strnjeni obliki izven urnika in šole (med tednom ali vikendom v mesecu oktobru, januarju, marcu, juniju).

Predvidene vsebine izven šole:

- Ljubljanski maraton (sobota v oktobru),
- Šolski poključki maraton – pohod skupaj s člani planinskega krožka (sobota v januarju),
- Planica 2023 – ogled kvalifikacij za posamično tekmo v poletih (predzadnji oz. zadnji četrtek v marcu),
- Festival športa mladih – zaključek športnih programov s spremljevalnim športno-zabavnim delom (med tednom v juniju).

Stroški: 3 x avtobusni prevoz, vstopnina za polete v Planici.

Vse vsebine so del izbirnega predmeta in so obvezne. V mesecu, ko bo potekala dejavnost izven šole, pouka za IP-šport za sprostitev med tednom **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- splošna kondicijska priprava,
- tek: izpopolnjevanje tehnike teka, dolgotrajnejši tek (Cooperjev test vzdržljivosti),
- ples in aerobika,
- pohod,
- po zmožnostih različne vsebine (učitelj izbira med: badmintonom, dvoranskim hokejem, namiznim tenisom, plezanjem po umetni steni, rolkanjem, vožnjo s skiroji...).

Teoretične vsebine predmeta:

- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami (sodobni programi vadbe, vpliv vadbe na telo, srčni utrip, zdrava prehrana, hidracija, varnost pri športu, ustreznost opreme, prva pomoč ...).

Cilji predmeta :

- razvijanje telesne, gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj,
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja, zdrave tekmovalnosti in spoštovanja različnosti
- spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair play),
- doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe,
- razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja.