

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje.

Pouk bo potekal:

- enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oz.

- nekatere vsebine v strnjeni obliki izven urnika in šole (med tednom ali vikendom v določenem mesecu).

Predvidene dejavnosti izven šole:

- Ljubljanski maraton (sobota v oktobru),
- Pohod skupaj s člani planinskega krožka,
- Planica – 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).
- Kolesarski izlet v bližini šole (opcijsko - glede na zmožnosti učencev in šole)

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

Vse dejavnosti so del izbirnega predmeta in so obvezne. Po opravljeni dejavnosti določenega števila ur rednega pouka v šoli **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- splošna kondicijska vadba,
- športne igre (po dogovoru učitelj izbira med: nogometom, košarko, odbojko, namiznim tenisom, badmintonom...),
- plezanje,
- aerobika,
- joga,
- pohod.

Teoretične vsebine predmeta:

- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami (učinki redne vadbe, zdrava prehrana, hidracija, doping, ...).

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.

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, rolanje, 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 – 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 dejavnosti so del izbirnega predmeta in so obvezne. Po opravljeni dejavnosti določenega števila ur rednega pouka v šoli **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- splošna kondicijska priprava,
- tek: izpopolnjevanje tehnike teka, dolgotrajnejši tek (Cooperjev ali beep test vzdržljivosti),
- pohod,
- po zmožnostih različne vsebine (učitelj izbira med: badmintonom, dvoranskim hokejem, namiznim tenisom, plezanjem po umetni steni...).

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.

IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA

Pri programu izbrani šport učenci poglobljajo osvojeno znanje enega izbranega športa. Namen je nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja.

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oZ.

- V strnjeni obliki izven urnika in šole (enkrat si bomo med tednom ali vikendom ogledali tekmo ekipe ACH Volley v Ljubljani).

Stroški: vstopnica za tekmo, Urbana za mestni prevoz.

Vse dejavnosti so del izbirnega predmeta in so obvezne. Po ogledu tekme določenega števila ur rednega pouka v šoli **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov igre (zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok...),
- igra 2:2, 3:3, 6:6.

Teoretične vsebine predmeta:

- pravila igre,
- sodniški znaki,
- vpliv odbojke na organizem.

Cilji predmeta :

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

IZBRANI ŠPORT - NOGOMET

Pri programu izbrani šport učenci poglobljajo osvojeno znanje enega izbranega športa. Namen je nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja.

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

ozi.

- V strnjeni obliki izven urnika in šole (enkrat si bomo med tednom ali vikendom ogledali tekmo nogometnega kluba v Ljubljani).

Stroški: vstopnica za tekmo, Urbana za mestni prevoz.

Vse dejavnosti so del izbirnega predmeta in so obvezne. Po ogledu tekme določenega števila ur rednega pouka v šoli **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (varanje, skoki, vodenja, podaje, zaustavljanja, udarci),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov igre (dvojna podaja, povratna podaja, odkrivanje in napadanje, pokrivanje prostora),
- igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 3:3 do 5:5.

Teoretične vsebine predmeta:

- pravila igre,
- sodniški znaki,
- vpliv nogometa na organizem.

Cilji predmeta :

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