

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:

- Udeležba na enem tekaškem dogodku (Ljubljanski maraton, tek trojk...)
- Festival športa mladih – zaključek športnih programov s spremljevalnim športno-zabavnim delom (med tednom v juniju) **ali** drug športni dogodek z sodobnimi športnimi vsebinami ob koncu šolskega leta
- Kolesarski izlet v bližini šole

Stroški: 1x avtobusni prevoz (Festival športa mladih); morebitni strošek drugega športnega dogodka namesto Festivala športa mladih

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.
-

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.

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).

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.