

ŠPORT ZA ZDRAVJE

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

Cilji predmeta:

- razvijanje telesnih značilnosti, gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj,
- spoznavanje novih športnih/gibalnih vsebin kot nadgradnja rednega pouka športa,
- 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.

Pouk bo potekal:

- enkrat tedensko v okviru rednega pouka,
- v strnjeni obliki izven šole (med tednom ali vikendom v določenem mesecu), večinoma po pouku.

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...),
 - športno plezanje,
 - aerobika,
 - joga.
- Teoretične vsebine predmeta:
 - seznanjanje s teoretičnimi vsebinami (zdrav življenjski slog, učinki redne vadbe, športna prehrana, motnje hranjenja, doping ...).

Predvidene dejavnosti izven šole:

- tekaški dogodek (gorski tek v okolici šole, ljubljanski maraton, tek trojk...),
- športno plezanje na lokaciji v Ljubljani s primerno plezalno steno (plezalni center, ustrezne šole/gimnazije...),
- kolesarski izlet v širši okolici šole.

Stroški: avtobusni prevoz na določene dejavnosti izven šole, strošek izvedbe športnega plezanja (najem prostora, izposoja opreme) – okvirno 15-20€.

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

Učitelj: Vili Horvat

IZBRANI ŠPORT - NOGOMET

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

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.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (vodenja, podaje, varanje, strel na gol),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov igre (dvojna podaja, odkrivanje in igra v napadu, conska obramba),
- igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 3:3 do 5:5.

Teoretične vsebine predmeta:

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

Pouk bo potekal:

- - enkrat tedensko v okviru rednega urnika,
- - v strnjeni obliki izven urnika in šole (ogled nogometne tekme v Ljubljani).

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

Učitelj: Vili Horvat