



IZBIRNI PREDMETI 2020/2021

ŠPORT ZA SPROSTITEV 8. razred (35 ur)

Osnovna šola Šmarjeta

Učitelja Špela King in Aleš Lindič

IZ VSEBIN:

- Vaje za vzdrževanje in razvoj moči, hitrosti, koordinacije, vzdržljivosti;
- Kegljanje, petanka: novi športni panogi, sodelovanje z upokojeenci
- Namizni tenis (utrjevanje in poglobljanje znanja);
- Plavanje (utrjevanje znane tehnike plavanja in nadgradnja);
- Badminton (spoznavanje nove športne panoge).



OPREDELITEV PREDMETA:

- Program izbirnega predmeta dopolnjuje osnovni program športne vzgoje.
- Namen enoletnega programa Športā za sprostitev je : spoznavanje novih športnih panog, se posebej tistih, ki jih pri rednem pouku ni mogoče izvajati, a so pomembne za preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.
- Spoznavanje vplivov različnih gibalnih sposobnosti na zdravje.
- Razumevanje duševne in telesne sprostitve.
- Nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja.



CILJI PREDMETA:

- Razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.
- Seznanitev z novimi športi.
- Prijetno doživljanje športa - sprostitev, odnos do lastnega zdravja, spodbujati medsebojno sodelovanje, razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja.