



# IZBIRNI PREDMETI 2021/2022

## ŠPORT ZA ZDRAVJE 9. razred (32 ur)

Osnovna šola Šmarjeta

Učitelja Špela King in Aleš Lindič

## IZ VSEBIN:

### ATLETIKA:

- ▶ vaje za spopolnjevanje tehnike tekov, metov, skokov

### ODBOJKA:

- ▶ učenje in spopolnjevanje osnovnih in zahtevnejših elementov odbojke

### KEGLJANJE, PETANKA, NETBALL, KOLESARJENJE...:

- ▶ spoznavanje novih športnih panog

### PLAVANJE:

- ▶ utrjevanje ene od tehnik plavanja



# OPREDELITEV PREDMETA

- ▶ Program izbirnega predmeta dopolnjuje osnovni program športne vzgoje.
- ▶ Namen enoletnega programa Športa za sprostitev je : spoznavanje novih športnih panog, še 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 - sprostitiv, odnos do lastnega zdravja, spodbujati medsebojno sodelovanje, razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja.
- 