

# IZBIRNI PREDMET

## ŠPORT ZA ZDRAVJE 9. RAZRED

### ŠT. UR:

- TEDESKO: 1 URA
- LETNO: 32 UR

### TEMATSKI SKLOPI:

- atletika
- nogomet
- košarka
- hokej
- tenis
- rokomet



### OPIS PREDMETA:

Šport za zdravje sledi ciljem, ki poudarjajo spoznavanje delovanja človekovega organizma ob športni dejavnosti in o vplivu športa na naše zdravje. Učence preko različnih vsebin, oblik in metod dela natančneje seznanimo s pomenom ustrezne prehrane, nadomeščanja tekočine, vplivu nedovoljenih poživil na organizem in pomenom skladne telesne postave z vidika zagotavljanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti. Raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti bodo učenci razvijali preko individualnih programov. Za dosego ciljev športa za zdravje smo izbrali atletiko, tenis, košarko, plavanje, hokej in nogomet.

### NAČIN PRIDOBIVANJA OCEN:

Učenci pridobijo v šolskem letu tri ocene. Ocenjujemo praktično izvedbo v določenem tematskem sklopu in pravila posameznih športov.

### TRAJANJE: 1 leto

### CILJI, KI JIH ŽELIMO DOSEČI:

- vpliv na gibalno funkcionalne sposobnosti
- usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe

### OPIS DELA PRI PREDMETU:

Delo bo potekalo v skupini in posamezno v telovadnici in šolskem igrišču.

Učitelja športa