

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Učitelja: Katarina Bizjak Slanič, Sandi Soršak

Vrsta predmeta: enoletni

Razred: 7.

Opis:

Pri izbirnem predmetu dopolnjujemo znanje s področja športa in spoznavamo nove športe, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati. Predmet pogloblja razumevanje vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve. Cilje dosegamo s športi, ki jih izbiramo skupaj z učenci tudi glede na njihov interes. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

Praktične in teoretične vsebine predmeta:

- igre z žogo: odbojka, nogomet, košarka
- cirkuške veščine: žongliranje, vožnja z monociklom, poi, diabolo in parkur
- duble duch (preskakovanje dvojne kolebnice)
- ples: sodobne plesne zvrsti, just dance
- gimnastika: orodja, človeške piramide in mala prožna ponjava
- atletika: dolgotrajni tek v naravi, skok v daljino
- splošna kondicijska priprava
- drsanje
- plavanje, vodna odbojka, potapljanje

