

## IZBIRNI PREDMET: ŠPORT ZA SPROSTITEV (za 8. razred)

Program šport za sprostitev je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad, telesni razvoj ter usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj.

S svojimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela vadba prispeva k:

- skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti.
- Vzgaja in nauči ga, da bo v letih zrelosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in z njimi uravnovesil negativne vplive poklicnega udejstvovanja.
- Z zdravim načinom življenja bo skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost, delovne sposobnosti in življenjski optimizem.

### CILJI PREDMETA:

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, osvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj, seznanjanje s teoretičnimi vsebinami, prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč navad in načinov ravnanja.

PRAKTIČNE VSEBINE enoletnega 35 urnega izbirnega predmeta:

1. **Splošna kondicijska priprava**; vaje za razvoj moči, hitrosti, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti.
2. **Namizni tenis**; spoznavanje pravil za igro posameznikov in parov in uspešno igrati po njih.
3. **Nordijska hoja**; pohodi v naravo, spoznavanje vpliva hoje na organizem, varovanje narave in orientacija v naravi.
4. **Drsanje**; spoznavanje vpliva drsanja na organizem, spopolnjevanje tehnike drsanja na mestnem drsališču ali v Ledni dvorani
5. **Hokej**; igra hokeja v telovadnici na skrajšanem ali normalnem igrišču.
6. **Igra z žogo po izbiri**: učenci v začetku leta izberejo eno od iger z žogo (košarka, rokomet, odbojka)



### STANDARDI ZNANJA, SPREMLJANJE, VREDNOTENJE IN OCENJEVANJE:

Standardi znanja bodo prilagojeni vsakemu posamezniku. Spremljava in vrednotenje sta podlagi za ocenjevanje športne vzgoje. Osnova za vrednotenje so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svojem letnem načrtu. Merila ocenjevanja bodo na začetku šolskega leta jasno predstavljena. Ocenjevanje izbirnih predmetov je številčno.

Učitelji športne vzgoje:

Metka Štebih, Miran Klavž, Zvonko Hraš