

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Učitelj: Tomaž Kumer

Razred: 8. razred

Obseg predmeta: 35 ur



KAJ BOMO DELALI?

Tabor (v času od petka do nedelje)

- preživetje v naravi (taborjenje) – 6 ur
- pohodništvo – 6 ur
- kolesarjenje – 5 ur
- lokostrelstvo – 3 ure

Aktivnosti v telovadnici šole oz. šolskem igrišču

- nogomet – 5 ur
- košarka – 5 ur

Aktivnosti v naravi (okolica šole)

- atletika (tek v naravi, »trim steza«) – 5 ur

SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti z individualnimi programi.
- Z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo.
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega in aerobnega značaja v naravi.

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- Nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja določenih športov.
- Seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- Razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike.

- Poznati različne tehnike sproščanja.
- Razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibanja ter funkcionalne učinkovitosti.
- Spoznati pomen redne športne vadbe.
- Spoznati določena pravila in sodniške znake.
- Razumeti vpliv košarke/nogometa/atletske vadbe na organizem.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.
- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja.
- Izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa.
- Spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti.
- Spoštovati pravila športnega obnašanja.
- Razviti kulturnen odnos do narave in okolja.



Sprosti se in uživaj.