

# ŠPORT ZA SPROSTITEV

**Učiteljica:** Vanja Rešetar

**Razred:** 7. razred

**Obseg predmeta:** 35 ur



## KAJ BOMO DELALI?

### Tabor (v času od petka do nedelje)

- kanu ali kajak in rafting – 4 ure
- lokostrelstvo – 4 ure
- orientacija – 4 ure
- kolesarstvo – 4 ure
- adrenalinski park – 4 ure

### Delo v naravi v okolici šole

- rolanje – 4 ure
- badminton – 3 ure

### Delo v telovadnici naše šole

- floorball – 4 ure

### Sprostitev v športni dvorani

- plavanje (Atlantis) – 4 ure

## 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

- 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 gibalne ter funkcionalne učinkovitosti.

### 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.
- Razviti kulturn odnos do narave in okolja.



*Sprosti se in uživaj.*