

ŠPORT ZA SPROSTITEV



Razred: 7. razred

Obseg predmeta: 35 ur

KAJ BOMO DELALI?

Tabor (plačljiv 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, plačilo vstopnine) – 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 dožemanja svojega telesa.
- Spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti.
- Razviti kulturne odnos do narave in okolja.



Sprosti se in uživaj.