

# ŠPORT ZA ZDRAVJE

**Učitelj:** Tomaž Kumer

**Razred:** 8. razred

**Obseg predmeta:** 35 ur



## KAJ BOMO DELALI?

### Pohodništvo (tri popoldanske aktivnosti)

- Pohodništvo (dva nezahtevna pohoda v okolici Ljubljane) – 15 ur
- obisk pustolovskega parka GEOSS – 5
- orientacija v naravi
- priprava na varno obiskovanje gora
- obnašanje v naravi (ekologija in varstvo narave)

### Aktivnosti v telovadnici šole oz. šolskem igrišču

- odbojka – 5 ur
- košarka – 5 ur

### Aktivnosti v naravi (okolica šole)

- plavanje in vodne aktivnosti – 5 ur

**DODATEN STROŠEK JE PLAČILO PREVOZA ZA VSAK POHOD/AKTIVNOST!**

## 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 anaerobnega značaja v naravi.

### **Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj**

- Nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja določenih športov.
- Podrobneje se seznaniti s pohodništvom in rekreacijo v naravi

### **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 kulturn odnos do narave in okolja.

