

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Učitelj: Tomaž Kumer

Razred: 8. razred

Obseg predmeta: 35 ur

OPREDELITEV PREDMETA

Doživljajsko rekreativne dejavnosti in pohodništvo (tri popoldanske aktivnosti)

- Pohodništvo (planinski pohoda v okolici Ljubljane) – 8 ur
- obisk pustolovskega parka GEOSS – 5 ur
- obisk pustolovskega parka CUKARCA – 5 ur
- 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 izven šole (popoldanska aktivnost v Termah Snovik)

- plavanje in vodne aktivnosti – 7 ur

DODATEN STROŠEK JE PLAČILO PREVOZA ZA VSAK POHOD/AKTIVNOST!



**OBISK V
NARAVI**

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.
- 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 kulturnen odnos do narave in okolja.

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

Z namenom pridobivanja ocen pri tem predmetu bomo skupno namenili tri šolske ure. Znanje iz košarke bomo ocenili v telovadnici, znanje iz pohodništva na terenu/pohodu ter znanje plavanja v Termah Snovik.

Ocenjevanje se bo izvajalo v telovadnici, preverili pa bomo:

- Košarka; vodenje žoge, sonožno zaustavljanje in met na koš.
- Plavanje; ocenjevanje ene plavalne tehnike po lastnem izboru.
- Pohodništvo; priprava na pohod, varno gibanje v naravi in varstvo narave (teorija).

