

IZBIRNI PREDMET – ŠPORT ZA SPROSTITEV

Program izbirnih predmetov dopolnjujejo osnovni program športa, zato predstavlja skupaj z njim obogateno celoto.

Organizacija pouka:

Izbirni predmet v **9. razredu**

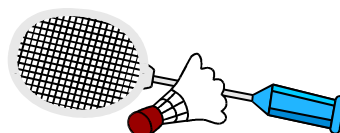
Letno: 35 ur, 1 ura tedensko

Opredelitev predmeta:



ŠPORT ZA SPROSTITEV

Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa, lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola.



Cilji predmeta:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih sposobnosti in funkcionalnih sposobnosti
- osvajanje in spoznavanje različnih športnih znanj
- spoznati pomen vadbe izbranega športa
- poznati določena pravila izbranih športov
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
- spoštovati pravila športnega obnašanja



Praktične in teoretične vsebine

- splošna kondicijska priprava
- tek »joging«
- pohodništvo in gornišтво
- tek na smučeh
- namizni tenis, badminton



**Učitelja športa: Antonija Zakšek, prof.
Goran Brečko, prof.**