

**predmet:** Šport za sprostitev

**učitelj:** Katja Schnabl

**tip predmeta:** naravoslovni / tehnični

**za učence:** 7. razredov

**opis:** Namen tega programa je nadgradnja vsebin redne športne vzgoje in spoznavanje novih športnih vsebin, ki jih v obveznem šolskem programu ne izvajamo, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

Pri športu za sprostitev se učenci seznanijo z vsebinami, ki so nekoliko drugačne kot pri pouku športne vzgoje. Vsebine so naslednje: atletika-vzdržljivostni tek, fitnes, badminton, športno plezanje na umetni steni in v naravi, pohodništvo in plavanje. V šolskem letu opravijo 35 ur pouka in pridobijo 3 ocene v dveh ocenjevalnih obdobjih. Pouk poteka 1ura /tedensko oz. več ur strnjeno.

Namen enoletnega predmeta Šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

#### **Cilji izbirnega predmeta šport za sprostitev:**

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo,
- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- spoznati različne tehnike sproščanja,
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
- doživljati sprostivni vpliv športne vadbe,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih in interesih učencev. 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 (igre z žogo, aerobika, tek, plavanje, kegljanje, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (kolesarjenje, namizni tenis, badminton, tenis, borilni športi, hokej na travi, rolkanje ...).