

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Razred: 9. razred

Število ur: 32 ur

Učitelj: Mitja Muha

SPLOŠNA IZHODIŠČA

- Vsebine, metode in oblike dela omogočajo celosten razvoj osebnosti
- Vsak učenec naj bo uspešen in motiviran
- Učence usmerja k razumskemu dojetanju športa
- Športna dejavnost naj se povezuje z drugimi predmetnimi področji
- Upošteva različne sposobnosti, znanja in interese učencev

SPLOŠNI CILJI

- Skrb za telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje
- Osvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj
- Krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase
- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev
- Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje travnih športnih navad
- Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika

OPERATIVI CILJI

- 1. Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti**
 - Razvijanje gibalne in funkcionalne sposobnosti
 - Opravljati dalj trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja
- 2. Osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj**
 - Seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe
- 3. Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami**
 - Razumeti odzivanje organizma na aerobno in anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike

- Razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

4. **Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja**

- Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- Izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa
- Spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti
- Razviti kulturnen odnos do narave in okolja

Balinanje	2
Odbojka	4
Košarka	4
Nogomet, rokomet	4
Hokej v dvorani	2
Fitnes, aerobika. drsanje	4
Bowling, keglanje	4

RAZVRSTITEV LETNEGA ŠTEVILA UR PO VSEBINAH

SKUPAJ	32
--------	----

OBLIKE IN METODE POUČEVANJA:

Oblike in metode dela bodo čim bolj pestre, izbrane in usklajene tako, da omogočajo varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev.

