

# ŠPORT ZA ZDRAVJE

---

Razred: 7. razred  
Število ur: 35 ur  
Učiteljica: Jana Čelan

Namen predmeta Šport za zdravje je nadgradnja vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje. Predmetu je namenjeno 35 ur in se izvaja enkrat tedensko v okviru rednega pouka oziroma v obliki združenih ur na terenu.. Predmet se ocenjuje s številčno oceno od 1 do 5.

## UČNE TEME IN CILJI PREDMETA:

Teme oz. vsebine predmeta:

- splošna kondicijska priprava (streljanje z zračno puško, kegljanje, balinanje, športno jamsko pohodništvo, bowling, drsanje, obisk kobilarne Lipica in igranje golfa, pohod okrog presihajočih jezer, ...);
- atletika;
- košarka;
- nogomet;
- odbojka;
- namizni tenis;
- badminton.

Cilji predmeta so razčlenjeni na štiri skupine:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj;
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami;
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja.

## OBLIKE IN METODE POUČEVANJA:

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

