

IZBIRNI PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE (za 7. razred)

Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje.

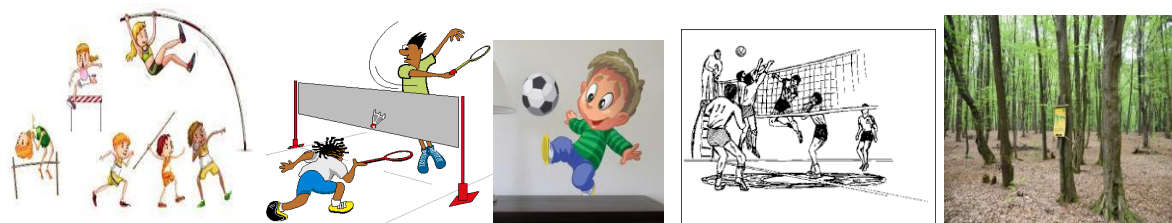
S svojimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela vadba prispeva k skladnemu psiho - socialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih zrelosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in z njimi uravnovesil negativne vplive poklicnega udejstvovanja. Z zdravim načinom življenja bo skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost, delovne sposobnosti in življenjski optimizem.

CILJI PREDMETA:

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, osvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj, seznanjanje s teoretičnimi vsebinami, prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč navad in načinov ravnanja.

PRAKTIČNE VSEBINE enoletnega 35 urnega izbirnega predmeta:

1. **Splošna kondicijska priprava;** vaje za razvoj moči, hitrosti, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti (aerobika, fartlek, trim steza)
2. **Atletika;** spopolnjevanje tehnike skoka v višino, met diska in met kopja
3. **Badminton;** osnovna pravila igre posamezno in v dvojicaj; igra posamezno in v dvojicah
4. **Nogomet;** spopolnevanje igre 4:4 ali 5:5, poligon
5. **Odbojka;** igra 3:3 in 4:4 na skrajšanem igrišču, pravila igre in sojenje
6. **Šport po izbiri:** učenci lahko izberejo med (rolanjem, kolesarjenjem, plavanje)



STANDARDI ZNANJA, SPREMLJANJE, VREDNOTENJE IN OCENJEVANJE:

Standardi znanja bodo prilagojeni vsakemu posamezniku. Spremljava in vrednotenje sta podlagi za ocenjevanje športne vzgoje. Osnova za vrednotenje so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svojem letnem načrtu. Merila ocenjevanja bodo na začetku šolskega leta jasno predstavljena. Ocenjevanje izbirnih predmetov je številčno.

Učitelji športne vzgoje:

Metka Štebih, Miran Klavž, Zvonko Hraš