

## ŠPORT ZA ZDRAVJE

Predmet je namenjen učenkam in učencem osmega razreda devetletke in se izvaja kot enoletni program. Namenjena mu je ena ura pouka tedensko, to je 35 ur letno. Učencem bomo ponudili naslednje športne zvrsti: košarko, odbojko, nogomet, orientacijo v naravi, bowling in splošno kondicijsko pripravo.

Cilji in namen predmeta

- Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, spretnost, gibljivost, aerobna in anaerobna vzdržljivost).
- Ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo.
- Oblikovati pravilen odnos do lastnega zdravja (redna vadba, telesna nega, zdrava prehrana).
- Osvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj.
- Nadgradnja rednega pouka.
- Spoznavanje in doživljanje športa.
- Spoznati pomen redne športne vadbe.
- Spoznati primerno prehrano, opremo..
- Spodbujati medsebojno sodelovanje, prijateljstvo, ustvariti team.
- Doživljati sprostitveni vpliv športne vzgoje.
- Zagotavljati razvoj pozitivnih čustvenih odnosov do športno vzgojnega udejstvovanja.

Ocenjevanje je številčno, ocenjujemo učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju. V vsaki konferenci učenec dobi eno oceno.