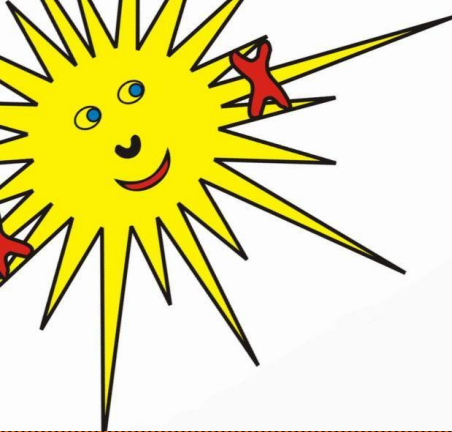




IZBIRNI PREDMETI 2025/2026

ŠPORT ZA SPROSTITEV 8. razred (35 ur)

Osnovna šola Šmarjeta

Učitelji športa

IZ VSEBIN:

- Vaje za vzdrževanje in razvoj moči, hitrosti, koordinacije, vzdržljivosti;
- Kegljanje, petanka: novi športni panogi, sodelovanje z upokojenci
- Namizni tenis (utrjevanje in poglobljanje znanja);
- Plavanje (utrjevanje znane tehnike plavanja in nadgradnja);
- Badminton (spoznavanje nove športne panoge).



OPREDELITEV PREDMETA:

- Program izbirnega predmeta dopolnjuje osnovni program športne vzgoje.
- Namen enoletnega programa Športa za sprostitev je : spoznavanje novih športnih panog, še posebej tistih, ki jih pri rednem pouku ni mogoče izvajati, a so pomembne za preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.
- Spoznavanje vplivov različnih gibalnih sposobnosti na zdravje.
- Razumevanje duševne in telesne sprostitve.
- Nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja.



CILJI PREDMETA:

- Razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.
- Seznanitev z novimi športi.
- Prijetno doživljanje športa - sprostitev, odnos do lastnega zdravja, spodbujati medsebojno sodelovanje, razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja.

UPORABA DIGITALNE TEHNOLOGIJE:

-Za prikaz izvajanje elementov se uporabljajo video posnetki, pri vadbi za moč tudi zvočne naprave in mobilni telefoni. Za namene spremljanja pohodov, tekov, kolesarjenja uporabljamo pametne ure (GPS za merjenje hitrosti) in aplikacijo Strava (ni obvezna).

OCENJEVANJE:

Učenci so ocenjeni trikrat v šolskem letu, iz posameznih sklopov:

- Igre z žogo
- Izbrane dejavnosti učitelja (dvakrat letno)