

IZBIRNI PREDMETI ZA ŠOLSKO LETO 2026/27

Obvezni izbirni predmeti 7.–9. razred

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Razred: 8. razred

Število ur na teden: 2/ 14 dni

Poučuje: Lulik Tomaž in Gregorčič Matjaž

Predstavitev predmeta:

Šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje. Spoznali bomo različne vplive gibalne dejavnosti na zdravje, duševno sprostitev in kompenzacijo negativnih učinkov sodobnega življenja.

Cilji predmeta:

- razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- spopolnjevati športno znanje tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje, namizni tenis, badminton, tek, športna gimnastika, splošna kondicijska priprava),
- pridobiti znanje iz dodatnih športnih vsebin (igre z žogo, sankanje, tenis, strelstvo, tenis, fitness, aerobne dejavnosti, borilne veščine, kegljanje, T – ball, obiski tekmovanja različnih športnih panog kot gledalci ali tekmovalci),
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov,
- razumeti odzivanje organizma na napor.

Ocenjevanje:

Učenci bodo pridobili oceno na podlagi prikazanih praktičnih elementov posameznih športov.