

IZBIRNI PREDMETI ZA ŠOLSKO LETO 2026/27

Obvezni izbirni predmeti 7.–9. razred

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Razred: 9. razred

Število ur na teden: 2/ 14 dni

Poučuje: Lulik Tomaž in Gregorčič Matjaž

Predstavitev predmeta:

Namen predmeta šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih in poglobiti znanje športnih vsebin s katerimi se ukvarjamo pri urah športa. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Cilji predmeta:

- spoznati različne vplive gibalnih dejavnosti na zdravje,
- razumeti pomen telesne in duševne sprostitve,
- razumeti nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivati znanja, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve,
- spoznati in izpopolniti znanje v različnih športnih vsebina, ki jih pri rednem pouku športa ne obravnavamo (igre z žogo (nogomet, odbojka, rokomet, košarka, dvoranski hokej), igre z loparji (badminton, namizni tenis, tenis), skupinska vadba ob spremljavi glasbe (aerobika, funkcionalna vadba), akrobatika, rolanje, aktivnosti na snegu, plezanje, teki, obiski tekmovanja različnih športnih panog kot gledalci ali tekmovalci.

Ocenjevanje:

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