**ŠPORT ZA SPROSTITEV**

7. RAZRED



Št. ur na leto: 35

Poučujeta učitelja: Andrej Vindiš, Brina Ternovšek

Program izbirnega predmeta se izpelje enkrat na teden v okviru rednega pouka, pri nekaterih vsebinah pa v strnjeni obliki. Ocenjevanje izbirnega predmeta je številčno. Namen programa je spoznavanje sodobnih športno-rekreativnih vsebin glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih ter interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni ter sprostilni značaj športa.

Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, pohodništvo, …), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (namizni tenis, badminton, borilni športi, hokej v dvorani, …). Izbira vsebine je prepuščena učitelju glede na materialne ter kadrovske pogoje šole in tradicijo kraja, vendar mora biti program za učence brezplačen. Določene vsebine se izpeljejo v bloku več ur, tudi v popoldanskem času ali ob sobotah, ko je več časa. S pestro ponudbo novih športnih vsebin je razumljivo, da nastanejo tudi določeni denarni stroški, ki pa se omejijo zgolj na ceno prevoza in morebitne vstopnine, vendar ne na račun izvedbe programa (plačila zunanjih sodelavcev).

**PRAKTIČNE VSEBINE**

* Osnovne tehnike badmintona, namiznega tenisa, tenisa, ultimate frizbija, streljanja z zračnim orožjem, borilnih veščin.
* Osnovne tehnike dvoranskih športov (košarka, odbojka, nogomet, rokomet).
* Splošna kondicijska priprava, tek v naravi, fartlek.
* Osnove plezanja z obiskom pustolovskega parka.

**TEORETIČNE VSEBINE**

* Pomen dejavnega življenjskega sloga za zdravje in dobro počutje.
* Pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje.
* Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip, …).
* Načela varne športne vadbe, posebno pri gibanju v naravi po različnih terenih, nevarnost pri vadbi nekaterih športov.
* Športno oblačilo s higienskega, termo regulacijskega, estetskega in varnostnega vidika.
* Športno obnašanje pri športni vadbi.
* Pomen varovanja okolja.
* Kako spremljati in ovrednotiti svojo športno pripravljenost (koliko zmorem, kako vadim).