

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Mentorica: Nika Cox

Predmet je namenjen vsem učencem 9. razredov. Namenjen je nadgradnji vsebin pri rednih urah športa, s katerimi vplivamo na zdravje in dobro počutje ter spoznavanju novih športov, ki jih v rednem programu ne moremo izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih (pohodi, drsanje, plavanje, joga, tek v naravi, tek na smučeh, športne igre,...).

Cilji predmeta:

- razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)
- 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,
- izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prostočasne dejavnosti (atletika, ples, aerobika, odbojka, nogomet, plavanje, pohodništvo, drsanje),
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomenom nadomeščanja izgubljene tekočine in škodljivostjo dopinga,
- razumeti odzivanje organizma na napor,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine),
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

Predmet je na urniku 1 x tedensko (32 ur letno), vendar se nekatere aktivnosti izvede v strnjenih oblikah vadbe v popoldanskem času (drsanje, plavanje, pohodi, teki)