

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Pouk pri predmetu šport za sprostitev vsebuje raznovrstne vsebine, ki se izvajajo v naravi in so vezane na okolje in kot nadgradnja osnovnega športnega programa. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika ali v strnjeni obliki za vsebine, ki jih je mogoče opraviti izven šole (pohodništvo, plavanje, veslanje, fitnes na prostem, nordijska hoja, balinanje ...)

SPLOŠNI CILJI PREDMETA

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:

- razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami ohranjati oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost

USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ:

- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe

SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI:

- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike
 - poznati različne tehnike sproščanja
- razumeti pomen redne spremljave telesne te/e in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD IN NAČINOV RAVNANJA:

- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja

OPREMA PRI POUKU

Učenci morajo biti pri pouku športno oblečeni in obuti, primerno dejavnosti, ki jo izvajamo. Učenci morajo imeti opremo v posebni vrečki, v kateri mora biti tudi brisačka. Zaradi varnosti učenci poskrbijo, da so dolgi lasje speti, nakit in ure pa odstranijo.