

ŠPORT ZA ZDRAVJE

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

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 pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj ;asa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost

USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ:

- 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)

SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI:

- 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

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

- 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 in sprejemanje drugačnosti
- spoštovati pravila športnega obnašanja
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe

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.