

ŠPORT ZA ZDRAVJE

9. RAZRED

ENOLETNI PREDMET

NARAVOSLOVNO-TEHNIČNO PODROČJE

OPIS PREDMETA

Šport za zdravje je namenjen učenkam in učencem, ki bi želeli razširiti paleto športov, s katerimi lahko vzdržujejo svoje zdravje in vitalnost. Praktične vsebine, ki jih bomo vključili v predmet šport za zdravje so npr. cela vrsta skupinskih športov (odbojka, košarka, nogomet), iger z žogo (dodgeball, med dvema ognjema), atletika, ples, splošna kondicijska priprava in mnogi drugi, ki so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

CILJI PREDMETA

- razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja, kjer je poudarjena vztrajnost,
- spopolnjevati športna znanja tistih športov, ki ponujajo možnosti poznejših dejavnosti v prostem času,
- razumeti odziv organizma na napor (na aerobno in anaerobno obremenitev),
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- 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 ter doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- spoštovati pravila športnega obnašanja.

