

ŠPORT ZA SPROSTITEV

(enoletni program / 35 ur)

Za učence in učenke 7., 8. in 9. razreda!



Pouk pri Športu za sprostitev navadno poteka v mešanih skupinah, na vsakih 14 dni, po 2 šolski uri (strnjeno) in običajno 7. in 8. šolsko uro. Le določene vsebine (npr. pohod v naravi...) se izvede strnjeno in traja več časa.

Glavni cilji predmeta je s pomočjo različnih športnih aktivnosti doseči določeno aktivnost učencev, pridobivanje novih znanj, doživljanje sprostitvenih učinkov vadbe in navajanje na zdrav življenjski slog posameznika. Izvajali bomo različne vsebine, npr.:

- DEJAVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE IN OHRANJANJE SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI, kot so različne vaje in igre za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti... tudi s pomočjo vodenih vadb iz yt...v telovadnici, na zunanjem igrišču ob šoli ali v športnem parku ob bolnici v Šempetru.
- TEK, »JOGGING«: Fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu in navajanje na spremljanje srčnega utripa ter ugotavljanje pomena vadbe teka oz. aerobne vadbe (npr. na atletski stezi ob šoli ali Trim stezi v Vrtojbi)
- AEROBIKA IN PLES: različne vadbe aerobike, Joga, Sproščanje, Ples
- POHODNIŠTVO: pohod v okolici Šempetra (npr. smer Bazara – Lamovo – Stara Gora – Markov hrib...) in spoznavanje teoretičnih vsebin kot so: tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija, vpliv hoje na organizem, varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine, prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah(oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred mrčesom...
- OSNOVNE TEHNIKE: NAMIZNEGA TENISA, BADMINTONA, GOLFA, ...IN DRUGO.
- V okviru predmeta, bodo lahko občasno potekale tudi krajše brezplačne predstavitve določenih športov (npr. kolesarjenje, rolanje, plezanje, ples, odbojka...), zlasti v tednu otroka. Mogoče si bomo ogledali tudi kakšen brezplačen športni dogodek ali tekmo.
- V letošnjem šolskem letu načrtujemo tudi izvedbo športnih aktivnosti v Woop centru, adrenalinskem parku in/ali na bazenu.

