



ŠPORT ZA ZDRAVJE

Komu je predmet namenjen? 7. razredom. Vabljeni dečki in deklice!

Število ur: 35 ur letno ali 1 ura tedensko.

CILJI	VSEBINE		Naloge za preverjanje in ocenjevanje
	PRAKTIČNE	TEORETIČNE	
I. UČNI SKLOP (atletski stadion, trimsteza) - ATLETSKA TELESNA PRIPRAVA			
Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost.	Dolgotrajneši tek v pogovornem tempu na prostem.	<u>SRČNI UTRIP:</u> - Kako izmerimo srčni utrip? - Srčni utrip v mirovanju. - Najvišji srčni utrip. - Pomen srčnega utripa za športno vadbo. - Vpliv atletske vadbe na organizem.	<ul style="list-style-type: none">• Preteči 12 min. v ustreznem Fs kontinuirano ali s prekinitvami.• Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.
II. UČNI SKLOP (dvorana Polaj, fitnes) - SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA			
Razvijati gibljivost in moč. Oblikovati skladno postavo z izbranimi individualnimi nalogami.	<ul style="list-style-type: none">• Kompleks gimnastičnih vaj in stretchinga za razvijanje gibljivosti.• Vaje za razvoj moči rok, nog in trupa.• Krožne vadbe.	<ul style="list-style-type: none">• Učenec/-ka prepozna krožno vadbo kot eno izmed metod dela za telesno pripravo.• Spoznavanje različnih sodobnih programov telesne priprave v fitnesu ali z uporabo drobnega orodja).	Predstavitve in vodenje kompleksa razteznih vaj. Učenec/-ka samostojno pripravi preprosto krožno vadbo za treniranje splošne moči: a) v fitnesu ali b) z uporabo »drobnega« orodja (kolebnice, težke žoge ...)
III. UČNI SKLOP (dvorana Polaj) - ŠPORTNE IGRE			
Pomen igre za koristno preživljanje prostega časa z vidika zdravja in druženja.	Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri. Igranje tekem, turnirjev v različnih športnih igrah. Sestavljanje različnih ekip po spolu, sposobnostih.	<ul style="list-style-type: none">• Dobro počutje in zdrav način življenja, (gibanje, higiena, prehrana, kajenje, alkohol, nedovoljena poživila).• Pravila igre in sodniški znaki za posamezne športne igre.	Teoretično preverjanje pomena redne športne vadbe, osnovnih znanj iz pravil iger za posamezno izbrano športno panogo in demonstracijo osnovnih sodniških znakov (lahko tudi praktična demonstracija sojenja sošolcem).

predstavitve pripravila Egidij Knez, prof., in Marjan Knaus