

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Komu je namenjen? 7. razredom, dečkom in deklicam!

Število ur: 1x tedensko ali 35 letno.

VSEBINA

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

- Razvijati gibalne sposobnosti moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost in razvijanje funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- ohraniti pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi individualnimi nalogami,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi (TRIM steza, atletski stadion), kjer je poudarjena vztrajnost.

USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ

- Spopolnjevati športno znanje pri športnih igrah, ki ponujajo možnost kasnejših dejavnosti v prostem času.

SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI

- Spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- razumeti odzivanje organizma na napor,
- upoštevanje pravil na organiziranih kopališčih.

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

- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja z redno športno vadbo v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava in redna prehrana,
- z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost,
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

Trbovlje, maj 2021

Marjan KNAUS
Jernej LEVIČAR