

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Učitelj: Katarina Bizjak Slanič, Sandi Soršak

Vrsta predmeta: enoletni

Razred: 8.

Opis:

Pri izbirnem predmetu dopolnjujemo znanje s področja športa in spoznavamo nove športe, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati. Predmet pogloblja razumevanje vplivov gibalnih dejavnosti na sprostitvev, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve. Cilje dosegamo s športi, ki jih izbiramo skupaj z učenci tudi glede na njihov interes. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

Praktične in teoretične vsebine predmeta:

- igre z žogo: odbojka, nogomet, košarka
- gimnastika: skoki na mali prožni ponjavi, človeške piramide, parkur, orodja
- ples (sodobne plesne zvrsti)
- atletika (dolgotrajni tek v naravi)
- tehnike sproščanja (masaža, avtogeni trening, postopno mišično sproščanje)
- drsanje
- plavanje, vodna odbojka, potapljanje

