

## Šport - Šport za sprostitev

Izberejo lahko ○ 7. razreda  
učenci

Število ur ○ 35

○

Namen enoletnega predmeta Šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

### Cilji izbirnega predmeta šport za sprostitev:

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- spoznati različne tehnike sproščanja,
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana),
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti,
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja.

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v možnostih in interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa, lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (kolesarjenje, namizni tenis, badminton, tenis, fitnes, streljanje z zračno puško, kegljanje ...).