

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Število ur: 1 ura na teden / 35 ur letno

Razred: 8. razred

Ocene: najmanj 3 ocene

Učiteljica: Renata Rižner

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno rekreativne vsebine glede na možnost okolja in različnost v zmožnostih 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 vključuje športne zvrsti iz osnovnega programa, pa tudi druge športne zvrsti:

- ples in aerobika
- adrenalinski park
- drsanje
- plezanje po umetni plezalni steni
- igre z žogo
- badminton
- dvoranski hokej
- borilni športi
- kolesarjenje in drugo

Poudarjen je vpliv vadbe in prehrane za zdravje in dobro počutje. Prav tako je pomembno, da se učence navduši za kasnejše ukvarjanje s športom, da se spodbuja medsebojno sodelovanje ter navaja na zdravo tekmovalnost.

V šolskem letu opravijo 35 ur pouka in pridobijo 3 ocene v dveh ocenjevalnih obdobjih.