

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Število ur: 1 ura na teden / 35 ur letno

Razred: 7. razred

Ocene: 3 ocene

Učiteljica: Renata Rižner

Program izbirnega predmeta (ŠZZ) dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto (tretja ura športa na teden).

Namen enoletnega predmeta je poglobitev znanja iz športnih panog, ki se jih učimo pri predmetu šport in osvajanje novih znanj s področja športne rekreacije, ki jih lahko uporabljamo v prihodnje.

Pri športu za zdravje je poudarek predvsem na igri. Vsebine so zelo podobne kot pri pouku športa (atletika, odbojka, košarka in nogomet in drugo). Vključene so tudi vsebine, ki se ne izvajajo pri rednih urah (plezanje po umetni steni, drsanje,, kolesarski izlet 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.