

Predmet:	<b>IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA ZDRAVJE</b>
Št. ur tedensko:	1
Izbira:	enoletni predmet za 9. razred
Nosilec:	<b>JOŽE ZADNIK</b>

### Opis predmeta:

Pri predmetu bomo usvajali in izpopolnjevali športna znanja, ki so pomembna za razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Dalj trajajoče naloge aerobnega značaja bomo opravljali iz naslednjih vsebin: atletike, dveh športnih iger po izbiri prijavljenih učencev, tenisa, frisbee.

Težili bomo k temu, da bomo čim večje število nalog in vsebin opravljali v naravi, na svežem zraku, kar še poudari pomen gibanja za zdrav način življenja.

### Cilji:

- razvijati gibalne sposobnosti, predvsem vzdržljivost, moč in hitrost,
- spoznavati pomen redne športne vadbe,
- razumeti odzivanje organizma na napor,
- spoznavati pomen primerne prehrane in pomen nadomeščanja izgubljene tekočine,
- oblikovati odgovoren odnos da lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času).



**Način izvajanja:** 2 uri tedensko na 14 dni

### Načini ocenjevanje (število in oblika):

Pri predmetu učenci pridobijo do 3 ocene, ki so praviloma iz praktičnega preizkusa ter vsebinskega poznavanja predstavljenih športov.

**Pripomočki:** obvezna je ustrezna športna oprema

