

# ŠPORT ZA SPROSTITEV

Je enoletni izbirni predmet.

Obseg: 35 ur (tečajna oblika)

Nosilec: Rihard Udovič

## VSEBINA:

S programom izbirnega predmeta šport za sprostitev učenci spoznavajo nove športe, ki jih pri obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati ali pa jih spoznavamo na drugačen način. Le te bodo lahko kasneje uporabljali za zdravo in prijetno preživljanje prostega časa.

Izpeljava in vsebina predmeta omogoča učencem spoznavanje različnih vplivov športa na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve ter pridobivanje znanj, ki jim omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Program športa za sprostitev dopolnjuje osnovni program športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto.

Učenci, ki si bodo izbrali šport za sprostitev, ne potrebujejo nobenih posebnih spretnosti ali znanj, potrebujejo le željo po športni dejavnosti! Predmet je namenjen učencem, ki želijo spoznati in razširiti svoje znanje iz športnih panog, ki niso v osnovnem programu športne vzgoje.

Okvirna vsebina: gornišstvo, smučanje, tenis ali ples, plezanje, kolesarstvo, plavanje.

## CILJI:

- ⊗ skrb za skladen telesni razvoj in zdravo življenje
- ⊗ usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj
- ⊗ krepitev samozavesti in zaupanje vase
- ⊗ oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev
- ⊗ pridobivanje trajnih športnih navad
- ⊗ pozitivno doživljanje športa.

