

## Šport za sprostitev (ŠSP)

### 9. razred

#### 1 ura na teden



**Tip predmeta:** naravoslovno-tehnični obvezni izbirni predmet

**Predmetno področje:** šport

#### **Predstavitev in namen:**

Učenci se bodo seznanili z raznovrstnimi vsebinami kot nadgradnjo športnega programa. Podrobno bodo spoznali igre z žogo, se seznanili s teoretičnimi in taktičnimi elementi iger. Program predmeta je namenjen tudi vsebinam, s katerimi lahko vplivamo na sprostitev in dobro počutje, kamor sodi tudi splošna kondicijska priprava (fitnes, aerobika), badminton, kegljanje, plezanje, ogled športnih prireditev. Učenci bodo razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti, osvajali različna športna znanja, seznanjali se bodo s teoretičnimi vsebinami, prijetno doživljali šport, se sproščali in si oblikovali samopodobo.

#### **Oblike dela:**

Pouk bo potekal v športni dvorani, na šolskem stadionu, če bo možno, pa tudi izven šole (sodelovanje na športnih prireditvah). Nekateri vsebine bo mogoče opraviti le v strnjeni obliki, zato bodo lahko potekale izjemoma po pouku in zunaj šole. Določene aktivnosti bo potrebno plačati (vstopnine). Ponudba in izpeljava sta odvisni tudi od prostorskih zmožnosti in materialne opremljenosti šole.

#### **Vrednotenje znanja:**

Učitelj športa spremlja napredek učencev v stopnji osvojenih športnih znanj, gibalnih sposobnosti in ustvarjalnih zmožnosti. Ocenjevanje predmeta je številčno. V šolskem letu je potrebno pridobiti vsaj 3 ocene. Ocene bodo pridobljene na podlagi praktičnega znanja.

#### **Opombe:**

Učenci potrebujejo primerno športno opremo in obutev.