

IZBIRNI PREDMET: ŠPORT ZA SPROSTITEV

IZVAJAJO: UČITELJI ŠPORTA

ŠTEVILO UR: 35 ur letno

CILJI:

Pri izbirnem predmetu Šport za sprostitev, ki je namenjen učencem 7. razreda, bodo spoznavali nove športne vsebine, ki jih pri rednem pouku športne vzgoje ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa. Prav tako bodo učenci nekatera že osvojena znanja še nadgradili in spoznali različne vplive gibalne dejavnosti za zdravje, duševno sprostitev in kompenzacijo negativnih učinkov sodobnega življenja.

PRAKTIČNE VSEBINE:

- splošna kondicijska priprava,
- pohodništvo,
- plezanje po umetni plezalni steni,
- streljanje,
- jahanje,
- namizni tenis,
- badminton,
- balinčkanje.

NAČIN OCENJEVANJA: Predmet se ocenjuje s številčno oceno od ena do pet.