



## **ŠPORT ZA SPROSTITEV - ŠSP - 8. razred**

Šport za sprostitev sestavljajo vsebine, ki so nadgradnja osnovnega programa športne vzgoje. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika z izjemo nekaterih vsebin, kot so gornišтво in pohodništvo, fitnes, plavanje. Te dejavnosti bodo potekale izven urnika in zunaj šole. Programu izbirnih predmetov je v osmem razredu osnovne šole namenjenih 35 ur pouka.

### **Operativni cilji**

*Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:* razvijati gibalne (moč, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi;

Z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo; opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

*Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:* razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike; poznati različne tehnike sproščanja; razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibanja ter funkcionalne učinkovitosti;

*Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja:* doživljati sprostitveni vpliv športne vzgoje; oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega...); razviti kulturnen odnos do narave in okolja.

### **Praktične in teoretične vsebine**

#### **Splošna kondicijska priprava**

*Praktične vsebine:* razvijati gibalne (moč, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi.

*Teoretične vsebine:* različni sodobni programi kondicijske priprave; vrednotenje spremljave gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.

*Raven sposobnosti in znanja:* naučijo se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bodo izboljšali.

## **Tek**

Praktične vsebine: vaje za izpopolnjevanje tehnike teka; fartlek.

Teoretične vsebine: spremljanje srčnega utripa; pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanja vadbe teka; raven sposobnosti in znanja; učenci znajo koordinirano in sproščeno teči vsaj 12 min.

## **Gorništvo in pohodništvo**

Praktične vsebine: pohodi; orientacija v naravi.

Teoretične vsebine: tempo hoje in termo regulacija; vpliv hoje na organizem; varovanje narave, skrb za ohranitev narave in kulturne dediščine; prva pomoč.

Raven sposobnosti in znanja: učenci poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in znajo nuditi prvo pomoč.

## **Košarka**

Praktične vsebine: izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov, igra 4:4 in 5:5

Teoretične vsebine: pravila igre; sodniški znaki.

Raven sposobnosti in znanja: uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4:4 in 5:5.

## **Odbojka**

Praktične vsebine: izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov; učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov; igra 6 : 6.

Teoretične vsebine: pravila igre; sodniški znaki.

Raven sposobnosti in znanja: uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6.

## **Plavanje**

Praktične vsebine: utrjevanje znanja prsne tehnike plavanja.

Teoretične vsebine: pravila varnosti in vedenja na kopališčih.

Raven sposobnosti in znanja: učenci preplavajo v globoki vodi 50 metrov; neprekinjeno plavajo v globoki vodi 10 minut.

Cveto Petek, prof.