



ŠPORT ZA ZDRAVJE - ŠZZ - 9. Razred

Šport za zdravje sestavljajo vsebine, ki so nadgradnja osnovnega programa športne vzgoje, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika z izjemo nekaterih vsebin, kot so gornišтво in pohodništvo, plavanje. Te dejavnosti bodo potekale izven urnika in zunaj šole. Programu izbirnih predmetov je v devetem razredu osnovne šole namenjenih 32 ur pouka.

Cilji izbirnega predmeta šport za zdravje:

- razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prostočasne dejavnosti (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje),
- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomenom nadomeščanja izgubljene tekočine in škodljivostjo dopinga,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana),
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost,
- spoštovati pravila obnašanja, doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje. Vsebine in izpeljava izbirnega predmeta omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine.

Cveto Petek, prof.