



IZBIRNI PREDMET ZA 8. razred:

# ŠPORT ZA SPROSTITEV

## Športni Pedagog

Tek, kolesarjenje, pohodništvo, namizni tenis, badminton, hokej

**Opredelitev predmeta:** Namen enoletnega predmeta šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati v večjem obsegu, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Kolesarjenje in pohodništvo bomo zaradi odvisnosti od vremenskih razmer izvedli jeseni v popoldanskem času.

### Splošni cilji:

- osvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase
- pridobivanje trajnih športnih navad
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev
- skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje



### Operativni cilji:

- uspešna uporaba osnovnih tehničnih ter taktičnih elementov v igri namiznega tenisa, badmintona in hokeja
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost
- razvijati kulturnen odnos do narave, okolja in sovrstnikov

**Ocenjevanje:** Podlaga za ocenjevanje bosta celoletna spremljava in vrednotenje učenčevega telesnega, gibalnega in funkcionalnega razvoja, ter stopnja osvojitve športnih znanj glede na standarde znanja.

Prvo ocenjevalno obdobje: Tehnično znanje v igri namiznega tenisa.

Drugo ocenjevalno obdobje: Tehnično znanje v igri badmintona, tehnično znanje igre hokeja.

Minimalni standard: Opravljena dva planinska in dva kolesarska izleta. Če je učenec v času izvedbe opravičen zaradi zdravstvenih razlogov (zdravniško potrdilo!), mora za vsak manjkajoči izlet izdelati plakat po navodilu učitelja.

### Vsebina in rasporeditev ur:

DEJAVNOST	PLANIRANO ŠTEVILO UR
1. Tek	3
2. Pravila, štetje, servis, različni udarci, igra namiznega tenisa	4
3. Preverjanje in ocenjevanje tehničnega znanja namiznega tenisa	2
4. Planinski pohod	2 x 4
5. Pravila, držanje loparja, servis pri badminton, igra	4
6. Preverjanje in ocenjevanje tehničnega znanja igre badmintona	2
7. Kolesarski izlet	2 x 3
8. Igra hokeja	4
9. Preverjanje in ocenjevanje tehničnega znanja igre hokeja	2
SKUPAJ	35