



IZBIRNI PREDMET ZA 7. razred:

# ŠPORT ZA ZDRAVJE

## Športni Pedagog

**Število ur letno: 35 ur** - nogomet (9 ur), košarka (9 ur), odbojka (9 ur), tek (8 ur)

**Opredelitev predmeta:** Namen enoletnega predmeta šport za zdravje je poglobljeno spoznavanje športnih vsebin, ki jih v obveznem šolskem programu ne izvajamo v večjem obsegu, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za zdravje človeka, ter za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

### 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
- razvijati gibalne (moč, hitrost, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost).



### Operativni cilji :

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

**Ocenjevanje in program ocenjevanja:** 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:

- Napredek in tehnično znanje v igri košarke.
- Tehnično znanje igre odbojke.

Drugo ocenjevalno obdobje:

- Tehnično znanje igre nogometa.

### Vsebina in rasporeditev ur

DEJAVNOST	PLANIRANO ŠTEVILO UR
Tek v naravi – razvoj vzdržljivosti	6
Tek v naravi – preverjanje vzdržljivosti	2
Košarka (vodenje žoge, preigravanje, meti na koš, igra	7
Preverjanje in ocenjevanje tehničnega znanja košarkarske igre	2
Odbojka (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis, igra	7
Preverjanje in ocenjevanje tehničnega znanja odbojkarske igre	2
Nogomet (vodenje žoge, preigravanje igralca, igra)	7
Nogomet (vodenje žoge, preigravanje igralca, igra) – preverjanje in ocenjevanje znanja	2