

ŠPORT ZA SPROSTITEV

SPLOŠNI CILJI PREDMETA

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija 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.

USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ:

- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe.

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 gibalne ter funkcionalne učinkovitosti.

PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD IN NAČINOV RAVNANJA:

- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana),
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti,
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja.

CILJI IN STANDARDI ZNANJA PRI PREDMETU so opredeljeni v veljavnih učnih načrtih.

OPREMA PRI POUKU

Učenci morajo biti pri pouku športno oblečeni in obuti, primerno dejavnosti, ki jo izvajamo. Učenci morajo imeti opremo v posebni vrečki, v kateri mora biti tudi brisačka. Zaradi varnosti učenci poskrbijo, da so dolgi lasje speti, nakit in ure pa odstranijo.

KRITERIJI OCENJEVANJA

ODLIČNO (5)

Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna teorijo.

PRAV DOBRO (4)

Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna teorijo.

DOBRO (3)

Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z večjo napako v glavnem delu gibanja, ali več manjšimi napakami. Delno pozna teorijo.

ZADOSTNO (2)

Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z več napakami in pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Delno pozna teorijo.

NEZADOSTNO (1)

Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili in tehnično nepravilno. Ne pozna teorije.

SAK učiteljic športa