

Izbirni predmeti ŠPORT



Izbrani šport

Šport za zdravje

Šport za sprostitev

1. OPREDELITEV PREDMETOV

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev. Namen enoletnih predmetov šport za zdravje in šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve. Namen enoletnega predmeta izbrani šport je poglobljanje vsebin določenega športa. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. Šola ponudi enega od športov osnovnega programa: atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, ples, košarko, odbojko, rokomet, nogomet ali plavanje. Učenci, ki se šolajo v programih nižjega izobraževalnega standarda, imajo poleg individualnih posebnosti tudi najrazličnejše zdravstvene težave. Šport za zdravje in šport za sprostitev lahko dopolnita zdravljenje, saj telesna aktivnost deluje na razvoj vzpodbudno, krepi duševno ravnovesje, izboljša kakovost življenja in premaguje socialno izolacijo.

2. OBSEG IN STRUKTURA PREDMETOV

Šola lahko ponudi tri samostojne enoletne programe. Programu izbirnih predmetov je v sedmem in osmem razredu osnovne šole namenjenih 35 ur pouka, v devetem razredu pa 32 ur.

Program izbirnih predmetov

| Izbrani šport | Šport za zdravje | Šport za sprostitev |
|---|---|------------------------------------|
| 7., 8. in/ali 9. razred | 7., 8. in/ali 9. razred | 7., 8. in/ali 9. razred |
| izbran šport (ponudba enega športa: atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, rokomet, nogomet ali plavanje) | raznovrstne vsebine kot nadgradnja osnovnega športnega programa | sodobne športnorekreativne vsebine |

Ponudba in izpeljava programov je odvisna od prostorskih možnosti in materialne opremljenosti šole. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika. Nekatere vsebine, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki (pohodništvo, plavanje, kolesarjenje, veslanje ...), lahko potekajo tudi zunaj urnika in zunaj šole.

3. SPLOŠNI CILJI PREDMETOV

Z izbranimi programi uresničujemo splošne cilje izbirnih predmetov:

- skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje (splošna kondicijska pripravljenost, kakovostno preživljanje prostega časa, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, sposobnost prenašanja naporov, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine, skrb za telesno držo in skladno postavo),
- usvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj,
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo učencem, da bolje razumejo in dajo smisel učinkom športa, hkrati pa se psihično sprostijo. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (naravoslovje, družboslovje, slovenščina, etika in družba, glasbena vzgoja).