

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Namenjen učencem: **9. razred**

V obsegu: **35 ur letno**

Poučuje: učitelj športne vzgoje, **Iztok Pirc** ali **Polona Žerjav Horvat**

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

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.

Osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj

Izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prosto časne dejavnosti (atletika, aerobika, ples, odbojka, košarka, nogomet, plavanje).

Spoznavanje pomena redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje.

Spoznavanje primerne prehrane ob določenih športnih dejavnostih, spoznavanje pomena nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivosti dopinga, poživil in drugih preparatov ter razumevanje odzivanja organizma na napor.

Čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja.

Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine), spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti, spoštovati pravila športnega obnašanja in doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.