

PREDSTAVITEV IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT

OPREDELITEV PREDMETOV

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavlja obogateno celoto.

Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete:

- **ŠPORT ZA ZDRAVJE,**
- **ŠPORT ZA SPROSTITEV,**
- **IZBRANI ŠPORT ODBOJKA.**

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.

ŠPORT ZA SPROSTITEV – 7. razred V šolskem letu 2025/2026 bomo učencem **sedmih razredov** ponudili Šport za sprostitev. Pri predmetu ŠPORT ZA SPROSTITEV želimo vplivati na učencev telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Učenci bodo osvojili različna športna znanja. Seznanili se bodo s teoretičnimi vsebinami. Pri učencih bomo spodbujali, da bodo šport doživljali prijetno. Učenci si bodo oblikovali stališča in navade ter načine ravnanja v športu. Spoznali bodo osnovne zakonitosti športne vadbe ter splošne kondicijske priprave.

Učenci bodo atletske vsebine spoznali na šolskem igrišču.

Poglobljeno se bodo učenci seznanili z badmintonom, namiznim tenisom, obliko ogrevanja z razteznimi vajami – »stretchingom« in bejzbolom. Poleg tega pa bodo učenci spoznali pravila dvoranskega hokeja in različne spretnostne poligone.

ŠPORT ZA ZDRAVJE – 8. razred V šolskem letu 2025/2026 bomo učencem **osmih razredov** ponudili Šport za zdravje. Pri predmetu ŠPORT ZA ZDRAVJE želimo vplivati na učencev telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Učenci bodo osvojili različna športna znanja. Seznanili se bodo s teoretičnimi vsebinami. Pri učencih bomo spodbujali, da bodo šport doživljali prijetno. Učenci si bodo oblikovali stališča in navade ter načine ravnanja v športu.

Spoznali bodo osnovne zakonitosti športne vadbe ter splošne kondicijske priprave. Poglobili bodo znanje v ATLETIKI in IGRAH Z ŽOGO (KOŠARKA, ROKOMET, NOGOMET, ODBOJKA).

Pri atletiki bo poudarek na vadbi vzdržljivosti, teku čez ovire, skok v daljino, met vorteksa in vadbe štafetnega teka in štafetne predaje. Pri košarki bo poudarek na vadbi tehničnih in taktičnih elementov ter individualni vadbi posameznika (izpopolnjevanje tehnike), spoznavanje pravil košarkarske igre in sodniških znakov.

Pri odbojki bo poudarek na vadbi tehničnih in taktičnih elementov ter individualni vadbi posameznika (vadba zgornjega in spodnjega odboja, sprejema servisa, zgornjega servisa ter napadalnega udarca), spoznavanje pravil odbojkarske igre in sodniških znakov. Poskusili bomo vključiti igro 6 : 6 na skrajšanem in normalnem igrišču.

Pri nogometu bo poudarek na vadbi tehničnih in taktičnih elementov ter individualni vadbi posameznika (vadba vodenja žoge, podaje, preigravanja, vadba vratarjev in strelav na gol), spoznavanje pravil nogometne igre in sodniških znakov. Poskusili bomo vključiti igro 5 : 5 na normalnem igrišču.

IZBRANI ŠPORT – ODBOJKA 9. razred

V šolskem letu 2025/2026 bomo učencem **devetih razredov** ponudili izbrani šport odbojko. V okviru predmeta Izbrani šport se učenci izpopolnjujejo v tehničnih in taktičnih elementih igranja odbojke. Nekaj časa bomo namenili učenju pravil in odbojkarske igre ter spoznavanju sodniških znakov. Učenci in učenke bodo odigrali vlogo sodnika na igrišču.

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

SODELOVANJE PRI IZBIRNIH PREDMETIH

Učenec se lahko v vsakem razredu triletja odloči za enega od ponujenih izbirnih predmetov. V enoletni program se lahko vključijo učenci 7., 8. in/ali 9. razreda. Izbirnim predmetom je namenjena ena ura tedensko.

Glede na število učencev, ki se odločijo za enega od izbirnih predmetov, učitelj oblikuje vadbene skupine. Pri tem mora spoštovati predpisane standarde in normative. Zaradi varnosti in individualizacije ne sme biti v vadbeni skupini več kot 20 učencev. Pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu je potrebno upoštevati normativna izhodišča.

Če je za posamezen predmet prijavljenih več kot 20 učencev in učenk, se lahko učenci in učenke delijo v skupine po spolu, drugače pa pouk izbirnih predmetov poteka skupaj za učence in učenke.

Ocenjevanje v tretjem triletju je številčno.

Aktiv športa