

ŠPORT ZA SPROSTITEV

V okviru tega predmeta bomo letno izvedli 35 ur pouka. Športne discipline, ki jih bomo izvajali so naslednje: splošna kondicijska priprava 8 ur, tek 6 ur, aerobika in ples 4 ure, namizni tenis 4 ure, badminton 4 ure, pohodništvo 3 ure, drsanje/plavanje 3 ure in kolesarjenje 3 ure. Pouk se bo izvajal v telovadnici šole ter na šolskih igriščih, razen pohodništva, drsanja/plavanja in kolesarjenja.

POHODNIŠTVO: V mesecu oktobru bomo izvedli pohod na območju Murske Sobote. Za pohod potrebuješ tenis copate ali planinske čevlje, šolsko torbico ali nahrbtnik, primerna oblačila, pisalo in po želji pijačo in prigrizek.

DRSANJE bomo izvedli meseca januarja 2021 na drsališču v Murski Soboti.

PLAVANJE bomo izvedli v mesecu juniju 2021 na kopališču Murska Sobota.

KOLESARJENJE bomo izvedli meseca aprila ali maja 2021. Za to dejavnost potrebujete kolo, ki mora biti ustrezno opremljeno. Točen čas kolesarjenja boste zvedeli pravočasno.

NEKAJ SPLOŠNIH CILJEV TEGA IZBIRNEGA PREDMETA

- Skrb za skladen telesni in duševni 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 spopolnjevanje športnih znanj.
- Krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase.
- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja – fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti).
- Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad.
- Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

Športni pozdrav,
Peter Juteršnik