



# ŠPORT ZA SPROSTITEV

8. razred

Nuša Kozinc

(kolesarjenje, pohodništvo, namizni tenis, badminton, nogomet, odbojka)



## Število ur letno:

**35 ur:** kolesarjenje (6 ur), pohodništvo (5 ur), nogomet (5 ur), odbojka (5 ur), namizni tenis (6 ur), badminton (6 ur), tek (2 uri).

## Opredelitev predmeta :

Namen enoletnega predmeta šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati v večjem obsegu, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.

## Splošni cilji :

- osvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase
- pridobivanje trajnih športnih navad
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev
- skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje

## Operativni cilji :

- uspešna uporaba osnovnih tehničnih ter taktičnih elementov v igri namiznega tenisa, badmintona, nogometa ter igri odbojke.
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.
- razvijati kulturni odnos do narave, okolja in sovrstnikov.

## Ocenjevanje:

Ocenjevanje izbirnih predmetov je številčno. Podlaga za ocenjevanje bosta celoletna spremljava in vrednotenje učenčevega telesnega, gibalnega in funkcionalnega razvoja, ter stopnja osvojitve športnih

znanj glede na standarde znanja. Navkljub temu se bo pri ocenjevanju iskalo znanje in ne neznanje in bo ocena predvsem spodbuda, da se učenec vključi v šport.

#### **Vsebina in razporeditev ur**

- tek.....2 uri
- pravila, štetje, servis, forhand in backend udarec, igra namiznega tenisa....2 uri
- servis, forhand in backend udarec, igra namiznega tenisa 1:1.....2 uri
- preverjanje tehničnega znanja igre namiznega tenisa.....1 ura
- ocenjevanje tehničnega znanja igre namiznega tenisa .....1 ura
- planinski pohod .....5 ur
- pravila, držanje loparja, servis pri badmintonu.....2 uri
- servis, forhand in backend udarec – vadba 1:1.....1 ura
- servis, odboj z izpadnim korakom, igra 2:2.....1 ura
- preverjanje tehničnega znanja igre namiznega tenisa.....1 ura
- ocenjevanje tehničnega znanja igre namiznega tenisa .....1 ura
- kolesarski izlet.....2x3=6 ur
- odbojka.....5 ur
- igra nogometa na dva gola (vodenje, podajanje žoge, strel na vrata).....5 ur

Skupaj: 35 ur

#### **Program ocenjevanja :**

##### **Prvo ocenjevalno obdobje:**

1. Napredek in tehnično znanje v igri namiznega tenisa
2. Upoštevanje pravil na planinskem pohodu.

##### **Drugo ocenjevalno obdobje:**

1. Napredek in tehnično znanje v igri badmintona
2. Upoštevanje pravil na kolesarjenju.

##### **Minimalni standard:**

Opravljen en planinski, ter dva kolesarska izleta.