



ŠPORT ZA ZDRAVJE

7. razred

Nuša Kozinc

(tek, odbojka, nogomet, košarka, pohodništvo in gornišтво, kolesarjenje, namizni tenis)



Število ur letno:

35 ur: kolesarjenje (6 ur), pohodništvo (5 ur), nogomet (6 ur), košarka (6 ur), odbojka (6 ur), tek (3 ure), namizni tenis (3 ure).

Opredelitev predmeta :

Namen enoletnega predmeta šport za zdravje je poglobljeno spoznavanje športnih vsebin, ki jih v obveznem šolskem programu ne izvajamo v večjem obsegu, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za zdravje človeka, ter 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 košarke, odbojke, nogometa, ter namiznega tenisa.
- 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 v naravi.....3 ure
- košarka (vodenje žoge, preigravanje, meti na koš, igra.....1 ura
- košarka (vodenje žoge, preigravanje, meti na koš, igra.....1 ura
- košarka (vodenje žoge, preigravanje, meti na koš, igra.....1 ura
- košarka (vodenje žoge, preigravanje, meti na koš, igra.....1 ura
- preverjanje tehničnega znanja košarkarske igre.....1 ura
- ocenjevanje tehničnega znanja košarkarske igre.....1 ura
- planinski pohod.....5 ur
- odbojka (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis, igra.....1 ura
- odbojka (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis, igra.....1 ura
- odbojka (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis, igra.....1 ura
- odbojka (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis, igra.....1 ura
- preverjanje tehničnega znanja odbojkarske igre.....1 ura
- ocenjevanje tehničnega znanja odbojkarske igre.....1 ura
- kolesarski izlet.....2x3=6 ur
- igra nogometa.....6 ur
- namizni tenis.....3 ure

Skupaj: 35 ur

Program ocenjevanja :

Prvo ocenjevalno obdobje:

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

Drugo ocenjevalno obdobje:

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

Minimalni standard:

Opravljen dva kolesarska in en planinski izlet.