



OSNOVNA ŠOLA ANKARAN

IZBIRNI PREDMETI

v šolskem letu

2018/19

Drage učenke in učenci, spoštovani starši!

Izbirni predmeti so eden izmed načinov prilagajanja predmetnika individualnim potrebam in željam učencev tretjega triletja (od 7. do 9. razreda) osnovne šole. Pred vami je brošura z osnovnimi informacijami glede izbirnih predmetov in kratkimi predstavitvami izbirnih predmetov, ki vam jih ponujamo v naslednjem šolskem letu.

Izbirni predmeti so razdeljeni na dva sklopa: **družboslovno-humanistični** in **naravoslovno-tehnični**.

Glede na njihovo trajanje so izbirni predmeti lahko:

- **triletni** (učenec mora z učenjem začeti na I. stopnji, lahko jih zapusti po enem ali dveh letih),
- **triletni, ki so lahko tudi krajši** (učenec lahko z učenjem začne v katerem koli razredu, lahko ga obiskuje tudi samo eno leto),
- **enoletni vezani na razred** (učenec jih lahko izbere samo v določenem razredu) in
- **enoletni, ki jih učenec lahko izbere enkrat v katerem koli razredu** (lahko ga obiskuje le enkrat v treh letih).

Učenci morate v 7., 8., in 9. razredu iz **katerega koli sklopa** obvezno izbrati **dve uri pouka izbirnih predmetov tedensko**. Ker je večini izbirnih predmetov namenjena 1 ura tedensko, morate torej izbrati 2 izbirna predmeta. Izjema so tuji jeziki, katerim sta namenjeni dve uri tedensko, zato učenci lahko izberete le en izbirni predmet. S **soglasjem staršev** pa se učenci lahko določite tudi za **3 ure** pouka izbirnih predmetov tedensko.

Učenci, ki obiskujete **glasbeno šolo** z javno veljavnim programom, ste lahko delno ali v celoti **oproščeni sodelovanja pri izbirnih predmetih**. Za to morate starši šoli po junijskem roku za vpis v glasbeno šolo posredovati **pisno vlogo**, kjer navedete željo, da je učenec delno (1 uro tedensko) ali v celoti (2 uri tedensko) oproščen pouka izbirnih predmetov.

V novem šolskem letu bomo ponudili **18 izbirnih predmetov**.

Brošura obveznih izbirnih predmetov je objavljena na spletni strani šole. Izbor izbirnih predmetov bo potekal **v pisni obliki**. Učenci boste prejeli anketni vprašalnik, ki ga podpisanega s strani staršev, vrnete najkasneje do petka, **20. 4. 2018**.

Upamo, da vam bo ta brošura olajšala izbor, lahko pa se po pomoč ali nasvet obrnete tudi na razrednika ali šolsko svetovalno službo.

Ankaran, 9. 4. 2018

Ravnateljica
Željka Ličan Adamčič



**IZBIRNI PREDMETI,
ki jih ponujamo v šolskem letu 2018/19**

DRUŽBOSLOVNO-HUMANISTIČNI SKLOP	NARAVOSLOVNO-TEHNIČNI SKLOP
A - Triletni predmeti	
<ul style="list-style-type: none">• Španščina I	
B - Triletni predmeti, lahko tudi krajši	
<ul style="list-style-type: none">• Verstva in etika I	<ul style="list-style-type: none">• Šah: Šahovske osnove
C - Enoletni predmeti, vezani na razred	
<ul style="list-style-type: none">• Likovno snovanje I (7. r.)• Likovno snovanje II (8. r.)• Likovno snovanje III (9. r.)	<ul style="list-style-type: none">• Robotika v tehniki (8. r., 9. r.)• Poskusi v kemiji (8. r.)• Kemija v življenju (9. r.)
Č - Enoletni predmeti	
<ul style="list-style-type: none">• Odkrijmo preteklost mojega kraja (8. r.)• Retorika (9. r.)• Gledališki klub (7., 8. in 9. r.)	<ul style="list-style-type: none">• Astronomija: Sonce, Luna in Zemlja (7.,8. r., 9. r.)• Obdelava umetnih snovi (7.,8. r., 9. r.)• Sodobna priprava hrane (7., 8. r.)• Načini prehranjevanja (9. r.)• Rastline in človek (7., 8. in 9. r.)• Šport za zdravje (7. r.)• Izbrani šport: odbojka (8. r.)• Šport za sprostitev (9. r.)



Naslov: Odkrivanje preteklosti mojega kraja

Št. ur: 35

Razred: 8.

Učne vsebine izbirnega predmeta se povezujejo z vsebinami zgodovine kot obveznega predmeta, jih razširjajo, poglobljajo in konkretizirajo. Učenci pri rednem pouku zgodovine obravnavajo značilnosti posameznih zgodovinskih obdobj, pri izbirnem predmetu pa z raziskovalnim učenjem poglobljajo in razširjajo znanje o življenju, delu in miselnosti ljudi v posameznih zgodovinskih obdobjih in vzrokih za njihovo spreminjanje.

Predlagane učne vsebine:

- Srednjeveške zgodbe.
- Kako smo potovali?
- Slovenci kot vojaki.
- Selitve skozi zgodovino.

Predlagane učne vsebine so okvir, znotraj katerega lahko učiteljica izbere tiste teme, ki učence najbolj zanimajo, so trenutno najbolj aktualne ali je zanje najlažje dobiti podatke.

Cilji:

Učenci:

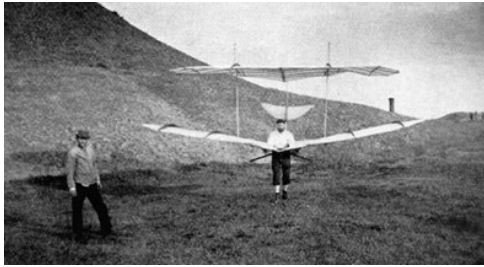
- razširjajo in poglobljajo znanje o najpomembnejših dogodkih iz splošne in nacionalne zgodovine, s poudarkom na vplivu splošne zgodovine na nacionalno in razvijajo zavest o narodni identiteti in državni pripadnosti;
- z raziskovalnim učenjem poglobljajo in razširjajo znanje o življenju, delu in miselnosti ljudi v posameznih zgodovinskih obdobjih in vzrokih za njihovo spreminjanje;
- razvijajo razumevanje in spoštovanje različnih kultur, ver, ras in skupnosti;
- na primerih iz krajevne zgodovine presojujejo pomen ohranjanja kulturne dediščine;
- razvijajo spretnosti in veščine zgodovinskih prostorskih in časovnih predstav;
- z uporabo in učenjem ob različnih zgodovinskih virih in literaturi se urijo v uporabi zgodovinskih raziskovalnih metod, prilagojenih starosti učencev;
- urijo se v uporabi, razumevanju in presojanju verodostojnosti zgodovinskih virov, literature in informacij, zbranih in izbranih iz drugih medijev,
- z učenjem ob različnih zgodovinskih virih in literaturi razvijajo spretnosti kritične presoje zgodovinskih dogodkov in pojavov v preteklosti in sodobnosti;
- spoznavajo pomen knjižnic, muzejev in arhivov;
- usvojeno znanje in ugotovitve znajo predstaviti ustno, pisno, grafično, ilustrativno in z uporabo različnih tehničnih pripomočkov;
- ob primerih iz zgodovine razvijajo dojemljivost za vrednote, pomembne za življenje v sodobni strpni demokratični družbi: strpnost v medsebojnih stikih in odnosih, spoštovanje drugačnosti in različnosti, medsebojno sodelovanje, spoštovanje človekovih pravic in dostojanstva,...;
- v učnem procesu se navajajo na samostojno in odgovorno ravnanje in življenje;
- razvijajo spretnosti in veščine primerjanja, analiziranja, sintetiziranja, presojanja, argumentiranja (oblikovanja samostojni utemeljenih zaključkov).

Vir: povzeto po Učni načrt. Izbirni predmet Zgodovina. Odkrivajmo preteklost mojega kraja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2007.

Poučuje: Verica Peterle Grahonja



Slika moje dejavnosti (Izdelek ali dejavnost naših učencev)



Iz učne vsebine: Kako smo potovali?

Vir: <http://url.sio.si/vqX>



Iz učne vsebine: Oblačila v srednjem veku

<http://url.sio.si/vqY>



Naslov: Šah1 - Šahovske osnove; Šah 2 - Šahovsko kombiniranje; Šah 3 - Šahovska strategija

Št. ur: 35

Razred: 7., 8., 9.,

Spoznavanje, razumevanje, uporabljanje in vrednotenje:

- temeljnih vsebin šahovske igre in osnov šahovske teorije;
- šahovskega jezika in osnovnih znanj, veščin, postopkov ter navad šahovskega igranja in spopolnjevanja;
- osnovnih znanj za estetsko in vsebinsko vrednotenje šahovskih partijskih ter analitičnih stvaritev in komponiranih šahovskih skladb;
- osnov in vrednot kraljevske igre ter klasične šahovske kulture, njene etike, vključno z etiko tekmovalnih sistemov.

Razvijanje:

- veščin in navad šahovskega analitičnega dela, strokovnega komuniciranja in timskega dela pri šahovskem igranju in spopolnjevanju;
- občutka za lepoto šahovskih stvaritev;
- ustvarjalnosti in odlik spoznavnega sloga, posebej neodvisnega, kritičnega mišljenja, prek šahovskega igranja in spopolnjevanja;
- samozaupanja in občutka lastne vrednosti ter uspešnosti pri šahu, ki opogumlja tudi za druga področja;
- duševne trdnosti in pripravljenosti za čustveno neobremenjeno iskanje optimalnih rešitev tudi v zapletenih, skrajnih položajih, oziroma v po gojih časovne stiske;
- volje do zmage in sprejemanje porazov kot dobrodošlih uvidov v trenutne pomanjkljivosti, ki bodo pomagali pri nadaljnjem s popolnjevanju;
- vrednot trdega dela, zbranosti, pazljivosti in sprejemanja odgovornosti ter posledic za svoja dejanja pri šahovskem igranju in spopolnjevanju;
- zanimanja, radovednosti, interesov in motivacije:
 - za šahovsko igro in učenje;
 - za šahovska tekmovanja in spopolnjevanje;
 - za šah kot kulturni pojav in dediščino človeške civilizacije.

Uvid:

- da ukvarjanje s šahom zahteva zdrav način življenja, dobro telesno pripravljenost in redno športno-gibalno dejavnost.

Poučuje: Ervin Pregelj



Državno prvenstvo F12 – 2017



Naslov: Robotika v tehniki

Št. ur:35

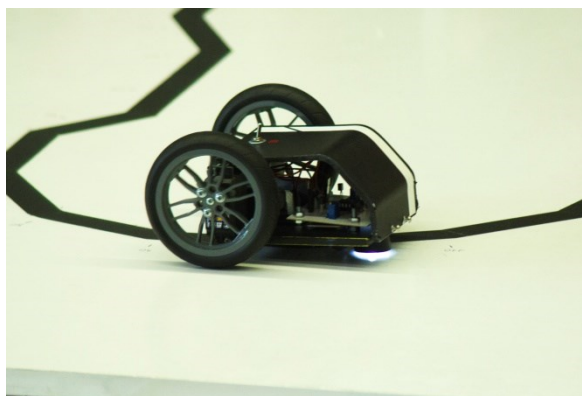
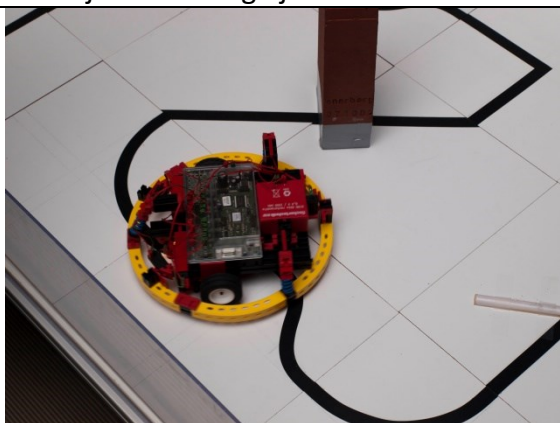
Razred: 8. in 9. r

Cilji:

Učenci in učenke pri predmetu:

- spoznajo različne oblike uporabe računalniške tehnologije,
- spoznavajo osnovne pojme robotike in računalniško vodene proizvodnje,
- berejo, rišejo in sestavljajo sheme električnih krmilj in razumejo njihovo delovanje,
- načrtujejo in s sestavljankami izdelajo različne računalniško krmiljene modele,
- uporabljajo računalnik in spoznavajo njegovo vlogo pri krmiljenju zgrajenih modelov,
- razvijajo sposobnost prostorske predstavljalivosti,
- poznajo vlogo računalniškega vmesnika pri krmiljenju strojev in naprav,
- pridobivajo in uporabijo informacije in znanje s področja robotike iz monografij, periodičnega tiska in interneta,
- z uporabo projektnega in eksperimentalnega dela ter konstruiranja usvojijo temeljne metode in oblike dela, značilne za tehnično področje,
- razvijajo sposobnost za delo v skupini,
- razvijajo psihomotorične sposobnosti,
- pridobivajo sposobnost samostojnega reševanja problemov,
- spoznavajo poklice s področja elektronike, elektrotehnike, računalništva ... in sposobnosti, ki jih potrebujejo zanje

Poučuje: Ervin Pregelj





Naslov: Obdelava Gradiv – Les, Obdelava Gradiv – kovine, Obdelava Gradiv – umetne snovi

Št. ur: 35

Razred: 7., 8., 9.

Cilji:

Učenci:


- načrtujejo predmete iz lesnih in drugih gradiv;
- izdelajo in uporabijo tehnično in tehnološko dokumentacijo;
- pri izdelavi načrtovanega predmeta uporabijo obdelovalne postopke;
- ugotavljajo osnovne tehnološke lastnosti gradiv in jih primerjajo med seboj;
- merijo z ustreznimi merilnimi pripomočki;
- spoznavajo sestavo in delovanje osnovnih orodij in strojev za obdelavo gradiv;
- iščejo podobnosti in razlike med orodji, namenjenimi enakim obdelovalnim postopkom pri obdelavi različnih gradiv;
- izvajajo osnovne delovne operacije z ročnimi orodji in stroji ter spoznajo organizacijo delovnega mesta;
- se navajajo na smotrno organizacijo in planiranje proizvodnje;
- spoznavajo nevarnosti pri delu, izbirajo varnostna sredstva in upoštevajo ukrepe za varno delo;
- odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, se navajajo na delo v skupini in vrednotijo svoje delo in predmete dela.
- spoznajo poklice v industriji in obrti;
- spoznavajo problematiko vpliva tehnike in tehnologije na okolje ter njegovega varovanja.

Poučuje: Ervin Pregelj




Naslov: Španščina	
Št. ur: 70	Razred: 7. – 9. razred
<p>V današnjem času je znanje tujih jezikov neprecenljivo. Zaradi globalizacije in vedno večjega odpiranja v svet smo se primorani nenehno učiti in dopolnjevati naše znanje. In prav znanje jezikov je pri tem bistvenega pomena.</p> <p>Španščina po številu maternih govorcev zaseda drugo mesto na svetu, je uradni jezik v kar 21. državah, zato postaja vedno bolj pomembna; je jezik, ki je melodičen in gre hitro v uho, za naše območje pa je pomembno dejstvo to, da izhaja, tako kot italijanščina iz latinščine, in prav zato smo govorniki in učenci italijanskega jezika v prednosti, ko se učimo španščine. Temelji so torej že postavljeni, zakaj ne bi pogumno gradili na njih?</p> <p>CILJI IZBIRNEGA PREDMETA ŠPANŠČINA:</p> <ul style="list-style-type: none">• razvoj sposobnosti za učinkovito rabo španskega jezika kot sredstva za sporazumevanje• spoznavanje kulture in civilizacijskih posebnosti špansko govorečih narodov• razvoj sposobnosti za samostojno učenje, za večjo kontrolo nad lastnim procesom učenja• sodelovanje pri razvijanju različnih pristopov in vrednot glede na mednarodno skupnost <p>Ker je pa znano, da se jezika najbolj naučimo takrat, ko smo z njim v neposrednem stiku, v okviru izbirnega predmeta, v sodelovanju z lokalnih okoljem in odvisno od ponudbe kulturnih dejavnosti obiščemo Mehiško restavracijo, si ogledamo španski film, obiščemo razstavo, se udeležimo Festivala španskega jezika, predvidene pa imamo tudi izlete v Španijo.</p>	
Poučuje: Anja Zalar	
	



Naslov: Rastline in človek	
Št. ur: 35	Razred: 7., 8., 9.
Cilji: Učenec: <ul style="list-style-type: none">• spozna uporabnost rastlin;• spozna, katere rastline se uporabljajo za človekovo prehrano• se nauči prepoznavati zdravilne rastline in jih uporabljati• se nauči, katere rastline so uporabne v živalski prehrani in za predelavo v industriji (krmne in industrijske rastline)	
Poučuje: Andreja Božič	
	



Naslov: Načini prehranjevanja	
Št. ur: 32	Razred: 9.
Cilji: Učenci: <ul style="list-style-type: none">• poznajo nacionalne in drugačne načine prehranjevanja• analizirajo nacionalne jedi na podlagi poznavanja posamezne dežele• analizirajo pozitivne in negativne posledice posameznih vrst načinov prehrane• ocenjujejo ustreznost in neustreznost načinov prehrane z vidika zagotavljanja dobrega zdravja• pripravijo in senzorno, fiziološko in tehnološko ovrednotijo nacionalno jed• usvajajo osnovna napotila za prehrano različnih starostnih skupin prebivalstva• analizirajo in načrtujejo prehrano v družini• ovrednotijo šolsko prehrano	
Poučuje: Andreja Božič	
	



Naslov: Sodobna priprava hrane

Št. ur: 35

Razred: 7., 8.

Cilji:

Učenci:

- razumejo oblikovanje prehranskih navad;
- uporabljajo dobre prehranske navade;
- analizirajo lastne prehranske navade;
- ugotavljajo vzroke in posledice slabih prehranskih navad in razvijajo odgovornost do zdravja;
- z razpravljanjem predstavijo dobre prehranske navade;
- razumejo priporočila o pripravi zdrave hrane;
- spoznavajo tehnološke postopke priprave jedi z vidika ohranjanja hranilne vrednosti;
- usvajajo načine predpriprave ter priprave živil in jedi glede na ohranjanje hranljivih snovi;
- usvajajo načine priprave polpripravljenih in pripravljenih živilskih izdelkov;
- poznajo gastronomsko-kulinarična načela v zdravi prehrani;
- ocenjujejo in spreminjajo kuharske recepte.

Poučuje: Andreja Božič





Naslov: Poskusi v kemiji

Št. ur: 35

Razred: 8.

Cilji:

Učenci:

- utrdijo in poglobijo znanje, razumevanje in uporabo kemijskih vsebin s pomočjo samostojnega eksperimentalnega dela, z razvijanjem razumevanje bistvenih podobnosti in razlik med snovmi na temelju opazovanj in eksperimentiranja;
- razvijajo spretnosti in veščine za varno in učinkovito delo s snovmi, eksperimentiranje in raziskovanje;
- se seznanijo z raznolikimi vidiki dela v kemijskem laboratoriju;
- se urijo v osnovnih tehnikah in operacijah laboratorijskega (in terenskega) eksperimentalnega dela;
- usvojijo postopke eksperimentiranja (raziskovalnega) dela: od načrtovanja do izvajanja eksperimentov, opazovanja, zbiranja, beleženja, razvrščanja, analize in predstavitve podatkov (procesiranje podatkov), postavljanja zaključkov in ocenitev smiselnosti rezultatov in zaključkov ter njihovo povezovanje s teorijo in življenjskim okoljem.

Poučuje: Andreja Marzi






Naslov: Kemija v življenju	
Št. ur: 32	Razred: 9.
Cilji: Učenci: <ul style="list-style-type: none">- spoznajo, da so metode ločevanja zmesi in analize sestavin zmesi ključne tako v kemijskem raziskovanju kakor tudi v medicini, kmetijstvu in industriji za čiščenje in analize plinov, prsti, voda, proteinov, ogljikovih hidratov, barvil, nafte in zemeljskega plina, v medicinski diagnostiki in podobno;- spoznajo kromatografijo kot pomembno tehniko čiščenja in ločevanja zmesi kakor tudi tehniko za analizo naravnih in sinteznih snovi;- s povezovanjem znanj iz kemije, biologije, fizike, zgodovine, umetnosti in gospodinjstva preučijo naravna barvila in eterična olja, njihovo kemijsko zgradbo, izolacijo, lastnosti in uporabo ter vplive na celostni družbeni razvoj;- spoznajo in preverijo pomen poskusov v raziskovanju, se naučijo načrtovati poskuse, zbirati in vrednotiti ter predstavljati podatke;- naučijo se uporabljati baze podatkov in programe za tridimenzionalne prikaze zgradbe molekul;- spoznavajo ključna načela sodelovalnega učenja in se naučijo sinteze podatkov v smiselne celote in načinov predstavljanja dosežkov.	
Poučuje: Andreja Marzi	



Naslov: Gledališki klub	
Št. ur: 35	Razred: 7.-9.
Cilji: Učenci se preizkusijo v: <ul style="list-style-type: none">- dramskih improvizacijah,- skečih,- igranju v dramskih prizorih,- pisanju scenarija in snemalne knjige,- snemanju in montiranju kratkih filmov.	
Poučuje: Nada Đukić	
	



Naslov: Retorika	
Št. ur: 35 (predvideno izvajanje v blok urah)	Razred: 9.
Cilji: Učenci se urijo: <ul style="list-style-type: none">- z argumenti prepričati in si izboljšati ocene (npr. ko govorno nastopajo, ustno odgovarjajo na vprašanja učiteljev, rešujejo pisne preizkuse iz NPZ);- vplivati na mnenja in stališča drugih (npr. v debati <i>za in proti</i>);- popolnoma prevzeti občinstvo (npr. z vnaprej pripravljenim govorom).	
Poučuje: Nada Đukić	
	



Naslov: Likovno snovanje	
Št. ur:35	Razred: 7., 8., 9.
Cilji: Predmet je namenjen učencem, ki radi likovno ustvarjajo. Poglobljeno se bomo ukvarjali s posameznimi likovnimi izdelki, ki jih v rednem pouku težje realiziramo – npr. zahtevnejše grafične tehnike, kipi večjih dimenzij, multimedijski projekti ... Ustvarimo manj izdelkov, se pa s temi ukvarjamo dalj časa. Učenci na začetku leta sooblikujejo vsebino.	
Poučuje: Vasja Nanut	
	



Naslov: Sonce, Luna in Zemlja

Št. ur: 35

Razred: 7., 8., 9.

Cilji:

- Načrtovanje in izvajanje preprostih opazovanj.
- Razvijati samostojno razmišljanje in analizo pridobljenih ugotovitev.
- Razvijati sposobnost abstraktnega mišljenja.
- Razvijati kritičen odnos do okolice.
- Razvijati samostojno raziskovanje preko enciklopedij, revij, elektronskih virov...
- Spoznati vrste objektov v vesolju, oddaljenosti in velikosti.
- Orientacija po nebu: gibanje Sonca, Lune in Zemlje.
- Obisk planetarija.

Poučuje: Martina Petrovčič

Šolski teleskop





Naslov: Izbrani šport - odbojka

Št. ur: 35

Razred: 8

Pri tem izbirnem predmetu učenci poglobljajo znanje odbojke, ki so ga osvojili pri rednih urah športne vzgoje. Učenci nadgrajujejo tehnična in taktična znanja izbranega športa ter spoznajo pravila ter pomen in vpliv redne športne vadbe na organizem. Spodbujali bomo medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu. Izbirni predmet je namenjen vsem učencem, ki jih ta igra zanima in veseli.

Cilji:

- razvijajo funkcionalne in gibalne sposobnosti,
- izpopolnjujejo znanje osnovnih tehničnih elementov (spodnji odboj, zgornji odboj, spodnji servis, zgornji servis, napadalni udarec, blok,
- učijo se zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (igralni sistem 6:0, 5:1),
- spoznajo se s pravili igre in sodniškimi znaki,
- nekatere motorične sposobnosti, ki so pomembne za odbojko,
- hitrost, eksplozivna moč in koordinacijo,
- hitrost izbirne reakcije in z njo povezane hitrosti predvidevanja,
- natančnost podaj naprej, vzdolž mreže in globlje v polje,
- orientacijo v polje in ob mreži,
- situacijsko mišljenje,
- odnosi do odbojke in njenih pravil, odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov,
- želja po igranju, napredovanju in sodelovanju,
- odločnost, borbenost in vztrajnost.

Poučuje: Peter Mičović





Naslov: ŠPORT ZA ZDRAVJE

Št. ur: 35

Razred: 7

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (splošna kondicijska pripravljenost, atletika, športne igre, plavanje, analiza športno-vzgojnega kartona). Predmet pogloblja razumevanje 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.

Cilji:

• **TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

- Razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohraniti pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo ,
- skrb za telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti: predvsem moči, hitrosti, gibljivost in koordinacije gibanja,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

• **USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ**

- Usvajati in spopolnjevati različna športna znanja, predvsem tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, košarka, odbojka, nogomet, plavanje, drsanje...),
- nadgraditi osnovna športna tehnična in taktična znanja.

• **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI**

- Spoznati pomen zdrave prehrane in primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomenom nadomeščanja izgubljene tekočine in škodljivostjo dopinga,
- spoznati pomen redne gibalne aktivnosti za dobro počutje in razumeti odzivanje organizma na napor (merjenje srčnega utripa.....),
- spremljava gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost.....).

• **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD**

- Doživljati sprostivni vpliv športne vadbe,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja,
- spodbujati kolegialnost ter medgeneracijsko in medvrstniško učenje.

Poučuje: Peter Mičovič



Naslov: ŠPORT ZA SPROSTITEV

Št. ur: 35

Razred: 9

Namen enoletnega predmeta 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.

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih in interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Učenci se bodo seznanili z raznovrstnimi vsebinami kot nadgradnjo športnega programa. Podrobno bodo spoznali igre z žogo, se seznanili s teoretičnimi in taktičnimi elementi iger. Program predmeta je namenjen tudi vsebinam, s katerimi lahko vplivamo na sprostitev in dobro počutje, kamor sodi tudi splošna kondicijska priprava, badminton, ogled športnih prireditev. Učenci bodo razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti, osvajali različna športna znanja, seznanjali se bodo s teoretičnimi vsebinami, prijetno doživljali šport, se sproščali in si oblikovali pozitivno samopodobo.

Program vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, pohodništvo) ter dodatne športno-gibalne vsebine.

Cilji:

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti,
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja.

Poučuje: Peter Mićović