

# ŠPORT ZA SPROSTITEV

---

Razred: 9. razred  
Število ur: 32 ur  
Učitelj: Mitja Muha

Namen predmeta je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Predmetu je namenjeno 32 ur in se izvaja v okviru rednega pouka ali v obliki združenih ur na terenu. Predmet se ocenjuje s številčno oceno od 1 do 5.

## UČNE TEME IN CILJI PREDMETA:

Teme oz. vsebine predmeta:

- strelstvo, lokostrelstvo
- badminton
- tenis, namizni tenis
- odbojka na mivki
- rolanje, drsanje
- balinanje
- bowling
- fitnes
- aerobika



Cilji predmeta so razčlenjeni na štiri skupine:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj;
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami;
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja.

## OBLIKE IN METODE POUČEVANJA:

Oblike in metode dela bodo čim bolj pestre, izbrane in usklajene tako, da omogočajo varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev.