



Osnovna šola Ob Dravinji  
Slovenske Konjice

# ŠSP - ŠPORT ZA SPROSTITEV

**Učitelj:**

Žan Vrtovec, Urška Seljak

**Razred:**

8. razred

**Metode dela:**

predvsem praktično na podlagi razlage in demonstracije učiteljev ali drugih trenerjev posameznih športov

**Število ur letno:**

35

**Način pridobivanja ocen:**

praktično

**Število ur tedensko:**

1 ura / teden,  
fleksibilni urnik

**Trajanje:**

1 leto

**Medpredmetna povezava:**

biologija, matematika,  
fizika, slovenščina, DKE.

**Kratek opis predmeta:**

Pri teh urah se bomo seznanili z nekaterimi športnimi zvrstmi, ki niso prisotne pri urah športne vzgoje. Zajete bodo tudi vsebine, ki so prisotne v rednem programu, vendar v nekoliko drugačni obliki. Nova športna znanja so izbrana tako, da nam bodo v kasnejšem življenju koristila za smiselno preživljanje prostega časa.

**Cilji, ki jih želimo doseči:**

Pridobiti nova športna znanja, ki nam bodo v kasnejšem življenju koristila za smiselno preživljanje prostega časa. Razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti. Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja ter doživljati sprostitveni vpliv vadbe.

**Tematski sklopi:**

Pohodništvo, kegljanje, streljanje, sodelovanje na Ljubljanskem maratonu, plavanje, boks, floorball, badminton in namizni tenis.

