



IZBIRNI PREDMETI
V ŠOLSKEM LETU
2019/2020



OSNOVNA ŠOLA
CERKLJE OB KRKI

Spoštovani starši, dragi učenci!

Izbirni predmeti omogočajo učencem, da poglobijo in razširijo znanje predmetnih področij, ki jih posebej zanimajo.

Učenci pri pouku v sedmem, osmem in devetem razredu izberejo **dve uri pouka izbirnih predmetov, s soglasjem staršev pa tudi tri ure tedensko**. Pri izbirnih predmetih lahko učenci razvijajo svoje posebne sposobnosti, uresničujejo svoje interese in so zato pri tem po navadi tudi uspešni.

Pouk izbirnih predmetov je obvezen, uvrščen je v učenčev urnik, pri čemer veljajo enake zahteve kot pri drugih predmetih.

Učenec izbere iz katerega koli sklopa skupaj dve uri pouka tedensko, lahko pa tudi tri ure. **Če učenec izbere tri ure pouka izbirnih predmetov, je potrebno pisno soglasje staršev.**

Učenec glasbene šole je lahko oproščen pouka izbirnih predmetov. V primeru, da bo učenec uveljavljal glasbeno šolo namesto izbirnega predmeta, to ustrezno označite na glasovnici. Do 7. 6. 2019 pa je na šolo potrebno vložiti pisno vlogo za oprostitev pouka izbirnih predmetov v naslednjem šolskem letu.

IZBIRNI PREDMETI

DRUŽBENO-HUMANISTIČNI PREDMETI

Verstva in etika	3
Vzgoja za medije—tisk	4
Ansambelska igra	4
Likovno snovanje	5
Retorika (govorništvo)	7
Šolsko novinarstvo	7
Literarni klub	8
Ljudski plesi	9

NARAVOSLOVNO-TEHNIŠKI PREDMETI

Rastline in človek	10
Poskusi v kemiji	11
Računalništvo	12
Šport za zdravje—igre z žogo, loparji	13
Izbrani šport—nogomet	14
Šport za sprostitev	15

VERSTVA IN ETIKA

Nataša Baznik

Učenci 7., 8. in 9. razreda

Predmet je trileten (7., 8., 9. razred), vendar ga je možno obiskovati le eno ali dve leti. Vsako leto se obravnavajo različni tematski sklopi, ki pa so še dodatno razdeljeni na obvezne, obvezno izbirne in neobvezne teme.



I. LETO

Obravnavajo se temeljni pojmi o nastanku religij in svet velikih (svetovnih) religij (krščanstvo, islam, budizem, hinduizem, ...), ki nas obdaja in s katerim se vsakodnevno soočamo preko vzornikov in ob iskanju lastne identitete.

II. LETO

Religije se obravnavajo poglobljeno s spoznavanjem njihovega obredja, simbolizma in odnosa do drugih skupnosti, kjer se kaže njihov vrednostni in etični sistem. Le-ta se povezuje s temami o družini, prijateljstvu, spolnosti, ...

III. LETO

Religiološki del je usmerjen na obravnavanje krščanstva, njegovih virov in smeri s poudarkom na katoliški veri in njenem delovanju v slovenskem prostoru. Poleg te teme je težišče še na oblikovanju odgovorne osebe, ki ima mesto v pluralistični demokratični družbi.

Konkretni cilji so vezani na konkretne teme po letnikih; velja pa izpostaviti vsaj nekaj SPLOŠNIH CILJEV:

- ♦ Pridobivanje objektivnega znanja in razgledanosti na področju, ki ga predmet obravnava in s tem oblikovanje odgovorne samozavestne osebnosti, ki je pripravljena sprejemati drugačnost in biti strpna in tolerantna do drugačnosti.
- ♦ Priprava učencev na preseganje otroških modelov in na kritičen in konstruktiven vstop v družbo različnih kultur, pogledov in pričakovanj.

VZGOJA ZA MEDIJE - TISK

Nataša Baznik

Učenci 7., 8. in 9. razreda

VSEBINA

Izbirni predmet vzgoja za medije je sestavni del devetletnega osnovnošolskega družboslovnega izobraževanja v 7., 8. in 9. razredu. Vzgoja za medije bo omogočila učencem dostop do medijev, naučila jih bo analizirati, kritično ocenjevati in izdelovati različne komunikacijske oblike (časopis, televizijske in radijske oddaje, iskanje po internetu itd.). Vzgoja za medije bo medijsko opismenjevala učence za kritično in ustvarjalno uporabo sporočil v medijsko zasičeni družbi.

Pri predmetu si bodo učenci pridobili znanje in navade, ki jih bodo iz pasivnih potrošnikov izoblikovale v aktivne državljane.



TISK

Predmet **Tisk** je zasnovan tako, da so poudarjene medijske teme tiska. Učenci poznajo tudi skupne značilnosti množičnih medijev, razlike med različnimi načini in oblikami sporočanja: novinarska, umetniška, publicistična besedila, dokument, fotografija, video, film, glasba, internet in znajo razlikovati oglaševanje ter propagando od novinarskega sporočanja. Učenci razumejo, da mediji sveta ne zrcalijo, ampak ga konstruirajo in ustvarjajo. Na koncu prvega leta učenci izdajo svoj časopis.

ANSAMBELSKA IGRA

Tatjana Špan

Učenci 7., 8. in 9. razreda

Ansambelska igra je enoletni predmet, ki se izvaja enkrat tedensko v 7., 8. in 9. razredu.

Predmet je namenjen učencem, ki bi radi igrali na glasbila, in vsem, ki nanje že igrajo. Predznanje ni potrebno (kljunasta flavta, cajon, sintesajzer, Orffova glasbila, inštrumenti, ki se jih učijo v glasbenih šolah...).



Cilji:

- ◆ Učenci se naučijo poslušati, aranžirati in izvajati znamenita in popularna že obstoječa glasbena dela na različnih glasbenih inštrumentih.
- ◆ Preizkusijo se na področjih komponiranja, aranžiranja in izvajanja lastnih glasbenih zamisli.
- ◆ Spoznajo kaj se izvajalcem dogaja na odru (trema, predstavitev in uresničevanje lastnih zamisli v skupini, vrednotenje nagnjenj ...).
- ◆ Učenci bodo svoje priredbe izvajali samostojno, lahko tudi s pevskim zborom.
- ◆ Sestavijo šolski ansambel.

LIKOVNO SNOVANJE

Urška Jekler

Učenci 7., 8. in 9. razreda

Izbirni predmet dopolnjuje vsebine rednega predmeta likovna vzgoja. Z likovnim prakticiranjem učenci poglobljajo razumevanje prostora, izražajo občutja, oblikujejo stališča in vrednote. Razvijajo zmožnost opazovanja, predstavljalivosti, likovnega mišljenja, likovnega spomina in domišljije. Med pomembne splošne cilje bi lahko uvrstili še: pridobivanje znanja likovne teorije, razvijanje motorične spretnosti in občutljivosti, spoznavanje vloge in pomena vizualnih komunikacij v ožjem in širšem okolju, razvijanje čuta za lepoto, razvijanje odnosa do likovne stvaritve, do nacionalne in splošne človeške likovne kulturne dediščine...

Predmet obsega 35 ur letno, torej 1 ura na teden ali blok ura na 14 dni. Obsega lahko različna področja: risanje, slikanje, grafiko, kiparstvo, prostorsko oblikovanje, kombinirana področja.



Na naslednji strani se nahaja kratka vsebina po področjih.

LIKOVNO SNOVANJE

Urška Jekler

Učenci 7., 8. in 9. razreda



LIKOVNO SNOVANJE 1 (7. razred)

Risanje

- ♦ linearni elementi in kompozicijska načela
- ♦ prikazovanje materialnosti površin
- ♦ pisana, tiskana pisava in risba

Slikanje

- ♦ komponiranje barvnih ploskev in njihovo mehko in trdo učinkovanje
- ♦ moda

Kiparstvo

- ♦ kiparski elementi (kip, relief, odlivanje)

LIKOVNO SNOVANJE 2 (8. razred)

Risanje

- ♦ likovni prostor, vidni prostor na risbi

Slikanje

- ♦ glasba kot likovni motiv

Grafika

- ♦ uporabna in umetniška grafika

Prostorsko oblikovanje

- ♦ umetnost oblikovanja prostora

Kombinirana likovna področja

- ♦ od pojma do znaka



LIKOVNO SNOVANJE 3 (9. razred)

Risanje

- ♦ zlati rez
- ♦ obrnjena perspektiva, aspektiva, anamorfoza

Kiparstvo

- ♦ kip in ambient

Prostorsko oblikovanje

- ♦ načrtovanje prostorskih sprememb v domačem kraju

Vidna sporočanja

- ♦ vidna sporočila in likovna vsebina
- ♦ vizualni mediji

RETORIKA (GOVORNIŠTVO)

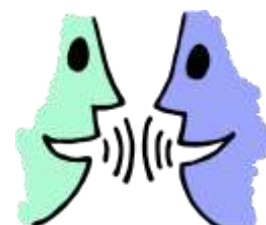
Natalija Žveglič

Učenci 9. razreda

VEDA-UMETNOST-SPRETNOST

Ukvarja se:

- ♦ s pravilnim govorjenjem;
- ♦ z izbrano besedo;
- ♦ s suverenim in uglajenim nastopom;
- ♦ z obvladovanjem mimike in telesne govornice.



Učenci se pri pouku Retorike učijo:

- ♦ kaj je retorika;
- ♦ kako sestaviti dober govor;
- ♦ kako ta govor predstaviti pred skupino ljudi;
- ♦ kaj so argumenti in kako jih vključiti v govor;
- ♦ govornega nastopanja in vrednotenja nastopov drugih učencev;
- ♦ priprave debate in učenja etike dialoga;
- ♦ nebesedne komunikacije;

ŠOLSKO NOVINARSTVO

Natalija Žveglič

Učenci 7., 8. in 9. razreda

- ♦ Združuje raziskovanje neumetnostnih jezikovnih zvrsti, posebej publicističnih.
- ♦ Dograjuje zmožnost sprejemanja in tvorjenja NUB.
- ♦ Usposablja za ustvarjalno in kritično sprejemanje publicističnih/propagandnih besedil.
- ♦ Učenca spodbuja k raziskovanju slovenskega jezikoslovja ter folkloristike in dialektologije.



Temeljni cilji Šolskega novinarstva

Učenci:

- ♦ razvijajo pozitivno čustveno in razumsko razmerje do slovenskega jezika kot najpomembnejšega dela kulturne dediščine in s tem temeljne prvine človekove osebne in narodne identitete;
- ♦ razvijajo sposobnosti za vse štiri sporazumevalne dejavnosti (poslušanje, govorjenje, branje in pisanje);
- ♦ spoznavajo slovstveno folkloro;
- ♦ oblikujejo kritičen odnos do medijev;
- ♦ tvorijo in objavljajo raznolika informativna ter interpretativna publicistična besedila.

LITERARNI KLUB

Natalija Žveglič

Učenci 7., 8. in 9. razreda

Literarni klub je kot izbirni predmet del obveznega programa OŠ. Predmet zajema dve podpodročji: **branje** in **ustvarjanje leposlovnih besedil**. Predmet je enoleten in se lahko izvaja v 7., 8. ali 9. razredu.

Bralni klub

Učenci spoznavajo kakovostno ter raznovrstno leposlovno književnost in s tem tudi gojijo pozitiven odnos do slednje. Pri pouku tiho berejo krajša književna besedila in odlomke, doma pa prebirajo tudi obsežnejša dela in s pomočjo medmrežja izmenjujejo mnenja o prebranem.

V prostem času poiščejo knjigo, berejo različna besedila glede na njihove posebne značilnosti in zahteve (pesništvo, proza, dramatika, literarna veda, publicistična besedila, lastna literarna ustvarjalnost), obišejo knjižnico, literarne prireditve, gledališče, filmske predstave.

- ♦ Iz mladinskega tiska, a tudi že iz časopisov in literarnih revij za odrasle, se seznanjajo s sodobno besedno umetnostjo.
- ♦ Na podlagi anket o najljubših knjigah pripravijo občasne raziskave in razredno knjižico.
- ♦ Oblikujejo posterje o svojem branju in z njim povezanimi dejavnostmi.
- ♦ Učenci pripravijo tematsko literarno uro ali srečanje s književnikom.

Poustvarjalno in ustvarjalno pisanje

Učenci ustvarjajo doživljajska in domišljajska besedila, ki vključujejo prvine umetnostnega jezika: pesmi, basen, pripovedko, pismo, bajko, anekdoto, pustolovske in kriminalne povesti, znanstvenofantastične romane, dnevnike, pišejo in rišejo strip.

Urejanje razrednih ali šolskih literarnih publikacij

Učenci svoje poustvarjalna in ustvarjalna besedila, besedila o literarnoestetskem doživljanju književnosti ter strokovna in publicistična besedila o književnosti prebirajo, urejajo in objavljajo v šolskem glasilu ali literarni rubriki, lastni pesniški zbirki, prozni knjižici ali zborniku.



LJUDSKI PLESI

Učitelj(ica) športa

Učenci 7., 8. in 9. razreda



Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- ◆ Z različnimi plesnimi zvrstmi razvijati koordinacijo, hitrost in ravnotežje
- ◆ Z baletnimi vajami razvijati gibljivost
- ◆ Razvijati vzdržljivost z dolgotrajnim plesom

Spopolnjevanje različnih športnih znanj

- ◆ Nadgraditi tehnično znanje v vseh plesnih zvrsteh

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ◆ Spoznati bistvene plesne značilnosti posameznih delov Slovenije

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja

Namen plesnih dejavnosti kot izbirnih predmetov v devetletni osnovni šoli je navajanje učencev na redno plesno-gibno dejavnost ob spremljavi glasbe. Ta predstavlja protiutež vsakdanjemu napornemu šolskemu delu in sedenju ter učencem omogoča sprostitev in dobro počutje.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO, SKOKI Z MALE PROŽNE PONJAVE, SKOKI Z MALE PROŽNE PONJAVE IN METI NA KOŠ, AEROBIKA, AKROBATIKA

Praktične vsebine:

- ◆ Osnovne prvine klasičnega baleta (pozicije nog in rok)
- ◆ Učenje nekaterih lažjih starinskih plesov in družabnih plesov 18. in 19. Stoletja
- ◆ Plesna drža in vodenje plesnega para pri standardnih plesi
- ◆ Učenje lažjih standardnih plesov (polka, valček, fokstrot)
- ◆ Učenje nekaterih latinsko-ameriških plesov (jive, čačaca, ...)
- ◆ Priprava šolskega nastopa

Teoretične vsebine in medpredmetne povezave:

- ◆ dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena,...)
- ◆ razvoj in spremljava gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti

OCENJEVANJE

- en standardni ples
- en latinsko-ameriški ples
- osnovne baletne pozicije



Raven znanja:

- ◆ obvladajo najnujnejše osnovne elemente klasičnega baleta
- ◆ poznajo nekatere starinske in družabne plese in jih znajo zaplesati
- ◆ poznajo temeljne informacije iz razvoja svetovne in slovenske plesne umetnosti
- ◆ so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci

RASTLINE IN ČLOVEK

Martina Kos

Učenci 7., 8. in 9. razreda

Pri izbirnem predmetu **Rastline in človek** učenci poglobijo, nadgradijo in razširijo svoje znanje in izkušnje, ki so jih pridobili pri temeljnih predmetih, naravoslovje in biologija. Poudarek je na samostojnem delu, delu na terenu, laboratorijskem in eksperimentalnem delu, vodenemu opazovanju, projektnemu delu in aktivnemu gojenju rastlin.

Izbirni predmet je namenjen učencem 7., 8. in 9. razreda.
Obsega 35 ur (32 ur v 9. razredu).



KAKO POTEKA POUK?

Učenci pri tem izbirnem predmetu spoznavajo, da spremljajo rastline človeka že od njegovega nastanka, saj so bile zanj že od nekdaj posreden ali neposreden vir hrane, zdravja, zaščite itd. Prav zaradi njihove uporabnosti je človek mnoge od njih prenesel v svoj dom ali v njegovo bližino – mnoge je z umetnim izborom spremenil, jih požlahntil in vzgojil številne nove sorte. Učenci spoznavajo različne rastline in njihovo uporabno vrednost, pa tudi njihovo ogroženost. Spoznajo, da je veliko rastlin v Sloveniji ogroženih zaradi človekovega nerazumnega delovanja.

Tematika tega predmeta je izredno široka in ponuja možnost velike izbire. Učenci si lahko izberejo samostojne naloge (npr. odločijo se za najljubšo rastlino in jo fotografirajo, herbarizirajo, narišejo, opišejo, ugotovijo, kje raste, v kakšne namene jo uporabljamo, zberejo pregovore o tej rastlini, pesmi...). Učenci lahko opravijo projektno delo na temo zdravilne rastline ali začimbnice, okrasne rastline...

Tematski sklopi v okviru predmeta:

- ◆ Uporabnost rastlin
- ◆ Rastline v človekovi prehrani
- ◆ Zdravilne rastline
- ◆ Rastline v živalski prehrani in v industriji
- ◆ Okrasne rastline



Pri predmetu Rastline in človek ocenjujemo znanje učencev o rastlinah. Ocenjujemo tudi eksperimentalne veščine, oblikovanje poročil o delu, sposobnost uporabljati tehnike laboratorijskega, terenskega dela...

Pridi in skupaj bomo pogledali v raznoliki svet rastlin.



POSKUSI V KEMIJI

Martina Kos

Učenci 8. in 9. razreda



Izbirni predmet **poskusi v kemiji** omogoča učencem, da utrdijo, dopolnijo in poglobijo znanja, spretnosti in veščine, ki so jih pridobili pri pouku kemije. Učenci spoznavajo metode varnega eksperimentalnega dela v kemiji, razvijajo eksperimentalne spretnosti in eksperimentalni pristop, ki vključuje: postavljanje hipotez, opazovanje in opisovanje pojavov, preizkušanje, zbiranje in beleženje opažanj in rezultatov, sposobnost osmišljanja, predstavitev opažanj in rezultatov, prepoznavanje soodvisnosti in povezovanje teorije z življenjskim okoljem.

Izbirni predmet je namenjen učencem 8. in 9. razreda ter traja 35 oz. 32 ur.

KAJ BOMO POČELI?

- ◆ Predvsem bomo eksperimentirali (tako v skupinah, kot tudi individualno), pri čemer boste spoznali različne laboratorijske tehnike: filtracijo, kromatografijo, destilacijo, segrevanje...
- ◆ Izvajali bomo eksperimente, kot so: *ogenj brez vžigalic, ples mavrične pene, plin s čudnim vonjem, pridobivanje eteričnega olja, negoreči robec, izdelava naravnega mila, vulkan, faraonove kače, pokajoči mehurčki...*
- ◆ S pomočjo spleta boste spoznali kemike skozi čas in izdelali plakate oz. PowerPoint predstavitev.

KAKO BOSTE PRIDOBILI OCENO?

Ocenjevali bomo praktično delo:

- ◆ spretnosti in veščine,
- ◆ odnos do dela,
- ◆ upoštevanje varnosti pri izvajanju eksperimentov,
- ◆ izdelke.



UČENCI, ČE VAS VESELI EKSPERIMENTIRANJE, STE NATANČNI, ŽELJNI NOVEGA ZNANJA IN SE ŽELITE URITI V IZVAJANJU EKSPERIMENTOV, SE ODLOČITE ZA IZBIRNI PREDMET POSKUSI V KEMIJI.



RAČUNALNIŠTVO

Barbara Stopar

Učenci 7., 8. in 9. razreda

Učenci pridobijo osnovna znanja, ki so potrebna za razumevanje in temeljno uporabo računalnika. V ospredju je aktivna vloga učencev in njihov osebni, strokovni in jezikovni razvoj, tako se teorija prepleta z metodami neposrednega dela z računalniki in z njimi povezano informacijsko - komunikacijsko tehnologijo. Učenci na takšen način pridobijo tisto računalniško pismenost, ki je potrebna pri nadaljnjem izobraževanju in v življenju. Ob tem razvijajo spretnosti pridobivanja in organiziranja gradiv ter utrdijo temeljno znanje v uporabi osebne računalnika.

Predmet je razdeljen na tri podpredmete: **UREJANJE BESEDIL, MULTIMEDIJA in RAČUNALNIŠKA OMREŽJA.**



UREJANJE BESEDIL (7. razred)

V začetnih urah učenci spoznajo delovanje računalnika in njegovo sestavo. Naučijo se razlikovati med strojno in programsko opremo, med vhodnimi in izhodnimi enotami ter spoznajo različne fizične komponente v računalniku. Večino preostalih ur namenijo učenju uporabe urejevalnika besedil. Naučili se bodo besedilo spremeniti obliko, velikost, barvo, dodati sliko, oblike in tabele. Vse te dodane elemente spremenijo, dopolnijo, preoblikujejo in s tem ustvarijo lepši in bolj pregleden dokument.

MULTIMEDIJA (8. razred)

Namen predmeta je seznaniti in naučiti učence uporabe računalnika kot multimedijske naprave za obdelavo besedila, slik, zvoka in animacije. Učenci pri predmetu izvajajo več različnih vaj s področja multimedije. Tako spoznajo delo z različnimi napravami in programi, ki so pri takšnem delu potrebni. Učenci se seznanijo z osnovnimi računalniškimi multimedijskimi gradniki: besedilom, risbami, animacijami, slikami, zvokom in video posnetki; kako jih pridobiti, urediti ali izdelati.

RAČUNALNIŠKA OMREŽJA (9. razred)

Sodobni človek potrebuje internet. V njem so podatki, ki jih potrebuje za spoznavanje in razumevanje realnosti. Pri izbirnem predmetu Računalništvo - Računalniška omrežja bomo spoznali osnove različnih računalniških omrežij, pomen in storitve interneta, usvojili uporabo elektronske pošte in spletnih iskalnikov. Poudarek bo na izdelavi spletne strani.



ŠPORT ZA ZDRAVJE—IGRE Z ŽOGO, LOPARJI (namizni tenis, badminton)

Učitelj(ica) športa

Učenci 7. in 8. razreda



Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ♦ razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- ♦ z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo
- ♦ opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost

Uvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- ♦ spopolnjevati športno znanje tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost kasnejše dejavnosti v prostem času

Teoretične vsebine

- ♦ spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje
- ♦ spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov
- ♦ razumeti odzivanje organizma na napor



Prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- ♦ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine)
- ♦ spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
- ♦ spoštovati pravila športnega obnašanja
- ♦ doživljati sprostitven vpliv športne vadbe

Praktične vsebine: osnovna tehnika držanja loparja, osnovna tehnika gibanja v polju, forhand udarec, backhand udarec, servis, napadalni udarec, igra – posamezno, igra – pari, pravilno štetje in sojenje.

IGRE Z ŽOGO

V sklopu iger z žogo bomo predelali vse športe, v katerih je glavni rekvizit žoga, poudarek je na dinamiki in sprostitvi učencev.

Raven sposobnosti in znanja

- ♦ spoznavanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča resno ukvarjanje s športom

Standardi znanja

- ♦ prilagojeni so posamezniku: s preverjanjem spremljamo učenčevo napredovanje v stopnji doseganja postavljenih osvojenih športnih znanj, gibalnih sposobnosti,...



IZBRANI ŠPORT—NOGOMET

Učitelj(ica) športa

Učenci 7. in 8. razreda

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- ♦ razvijati gibalne (moč, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in aerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- ♦ z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
- ♦ opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost



Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- ♦ razumeti odzivanje organizma na aerobno in anaerobno obremenitev, telesno in psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike
- ♦ poznati različne tehnike sproščanja
- ♦ razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- ♦ doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- ♦ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v 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 spoštovati različnosti
- ♦ razvijati kulturne odnos do narave in okolja

Praktične vsebine

- ♦ spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: elementi brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki), elementi z žogo (preigravanja, vodenja , varanja, podajanja, sprejemanja, odvzemanje žoge, udarjanja)
- ♦ spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših taktičnih elementov: odkrivanje in napadanje v igrah, dvojna podaja, igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 5:5 na dvojne vrat z individualnim in conskim pokrivanjem
- ♦ vodena igra, igra na dveh do treh igralnih mestih

Teoretične vsebine:

- ♦ pravila igre
- ♦ sodniški znaki



ŠPORT ZA SPROSTITIV—IGRE Z ŽOGO, NORDIJSKA HOJA, KOLESARJENJE

Učitelj(ica) športa

Učenci 8. in 9. razreda

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- ♦ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine)
- ♦ spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
- ♦ spoštovati pravila športnega obnašanja
- ♦ doživljati sprostitven vpliv športne vadbe
- ♦ razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa
- ♦ krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase

POHODNIŠTVO

Spoznamo se s pravilnim načinom hoje (tempo hoje, nadomeščanjem tekočine in termoregulacijo), z vplivom hoje za organizem. Spregovorimo tudi o skrbi za naravo, osveščenosti racionalnega ravnanja z odpadki. Pozornost namenimo tudi prvi pomoči in obvezni opremi pri hoji v naravi, seznanimo se z osnovami orientacije v naravi.



IGRE Z ŽOGO

Spoznajo se z vsemi igrami z žogo, v ta sklop vključimo tudi ogled tekme bodisi ligaško tekmovanje bodisi reprezentančno; v okolici šole.

KOLESARJENJE

Spoznali se bomo s pravilno kolesarsko opremo, pravili varnega kolesarjenja v skupini in po neurejenih kolesarskih poteh. Naučili se bomo načrtovati daljše kolesarske ture. Spoznali bomo kolesarski poligon.

AKTIVNOSTI IZVEDENE V STRNJENI OBLIKI

- ♦ Gimnastika v gimnastični dvorani Brežice
- ♦ Pohod na Sveti Vid
- ♦ Atletika v atletski dvorani Brežice
- ♦ Ogled nogometne ali rokometne tekme

Del aktivnosti se izvede med vikendom.

