

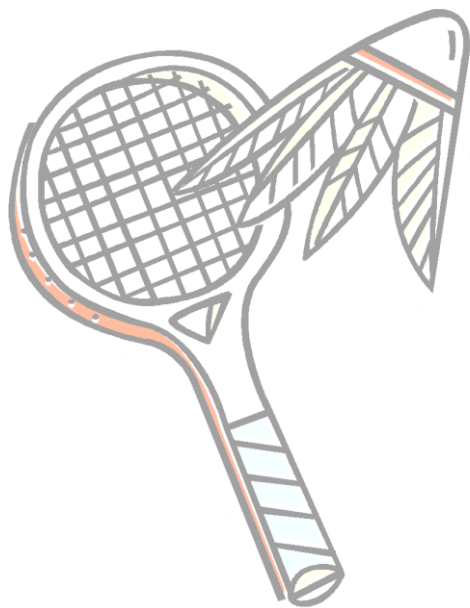


ŠPORT ZA SPROSTITEV

- za učence in učenke 9. razreda
- v obsegu 35-ih ur (1 ura na teden)

Opredelitev predmeta

Program bomo delno izvedli v tečajni obliki. Ponudili bomo izpopolnjevanje v plavanju ter vsaj en pohod po bližnjih hribih. Del programa bomo izvedli v okviru urnika.



Plavanje

Izpopolnili bomo znanje tehnike prsnega plavanja ter prsnega kravla.

Pohodništvo

Odpravili se bomo na pohod. Izvedli ga bomo na trasi od Gabrja do Trdinovega vrha na Gorjancih.

Delo v telovadnici oziroma šoli

Že sam naziv predmeta nam omogoča, da se o vsebini pogovorimo in dogovorimo z učenci. V preteklosti so prevladovale športne igre, vključili smo tudi ples in različne aktivnosti za pridobivanje kondicije (vaje za moč, tek v naravi, raztezne vaje).

Dodatna motivacija

Vsem ljubiteljem gibanja najverjetneje ni potrebna dodatna motivacija, da se vključijo v šport za sprostitev.

OPOMBA: Ker bo v primeru aktivnosti zunaj šole potrebno določeno plačilo (prevoz, bazen ...), se bomo prilagodili in organizirali (le) toliko izven šolskih aktivnosti, kolikor jih bodo učenci zmogli glede na materialne zmožnosti.