

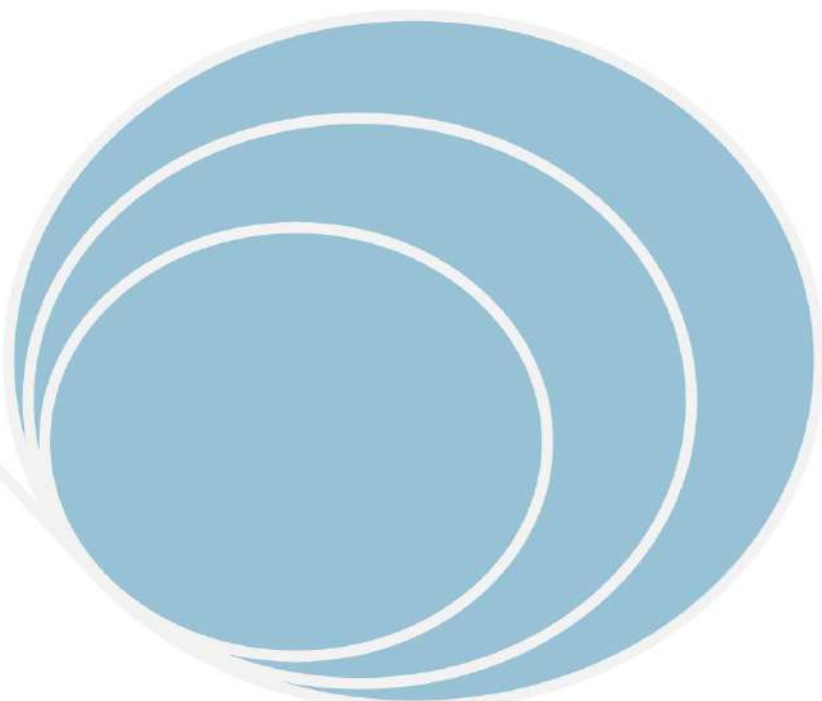
OSNOVNA ŠOLA
KUZMA



**PREDSTAVITEV OBVEZNIH
IZBIRNIH PREDMETOV**

Za šol. leto 2025/26

MAJ, 2025





Drage učenke in učenci, spoštovani starši!

Pred vami so predstavitve obveznih izbirnih predmetov, katere bomo ponujali na izbiro v šolskem letu 2025/2026.

Poleg obveznih predmetov mora šola za učence 7., 8. in 9. razreda izvajati pouk iz izbirnih predmetov. Učenec bo lahko na podlagi veljavne šolske zakonodaje v šolskem letu 2025/26 **izbral dve uri pouka izbirnih predmetov, lahko pa tudi tri ure, če boste s tem soglašali starši (Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli (UR.l št. 102 z dne 09. 11. 2007).**

Učenec 7., 8. in 9. razreda, ki obiskuje glasbeno šolo z javno veljavnim programom, je na predlog staršev oproščen sodelovanja pri izbirnih predmetih.

Vaš otrok bo torej **lahko izbral enega ali dva izbirna predmeta** (odvisno od števila ur izvajanja tedensko) **in ne glede na sklop.**

Zato Vas prosim, da odločitev o izbiri izbirnega predmeta oblikujete skupaj s svojim otrokom. Le-ta pa naj bo za otroka premišljena, pretehtana in utemeljena, predvsem pa v skladu z njegovimi željami.

Hkrati prosimo, da podate vlogo za oprostitev sodelovanja pri izbirnih predmetih tisti starši, katerih otroci obiskujejo program javno veljavne glasbene šole in bi želeli, da je njihov otrok oproščen sodelovanja pri izbirnih predmetih.

Starši v tem primeru posredujete šoli pisno vlogo (ki jo dobite pri socialni pedagogiji šole) in ji priložite potrdilo o vpisu Vašega otroka v glasbeno šolo. V vlogi navedete, ali želite, da je Vaš otrok oproščen pouka izbirnih predmetov v celoti ali le ene ure tedensko.



DRUŽBOSLOVNO-HUMANISTIČNI PREDMETI

ANGLEŠČINA I, II, III.

Izbirni predmet angleščina je v OŠ triletni predmet, ki se izvaja v obsegu dveh ur tedensko. Učenec lahko po enem ali dveh letih učenja tujega jezika izstopi. **Izberejo ga lahko učenci 7., 8. in 9. razreda.**

Angleščina ima tudi kot drugi tuj jezik splošnoizobraževalni in posebni pomen: znanje in jezikovne sposobnosti, ki jih učenci usvajajo in razvijajo pri pouku angleščine, so pomembne zaradi neposredne uporabnosti za učence v nadaljnjem izobraževanju, kasneje pa za njihovo poklicno delo in stalno izobraževanje, za širjenje njihovih komunikacijskih sposobnosti preko meja njihove materinščine tako v poklicu kot v zasebnem življenju oziroma za razvijanje njihove širše medkulturne komunikacijske sposobnosti.

V OŠ ima učenje angleščine kot izbirnega predmeta iste splošne cilje kot obvezni predmet, vendar se le ti uresničujejo z zmanjšano intenzivnostjo in v manjšem obsegu. **Z učenjem angleščine učenci na osnovni ravni:**

1. spoznavajo načine sporazumevanja in jezik kot eno od sredstev sporazumevanja,
2. se ozaveščajo o sebi kot posamezniku in pripadniku skupnosti in ob tem krepijo lastne kulturne vrednote,
3. spoznavajo in se ozaveščajo o razlikah med ljudmi, družbenimi in nacionalnimi skupinami, vrednotami in stališči ter se učijo spoštovati in ceniti različnost,
4. spoznavajo, da je angleščina sredstvo mednarodnega sporazumevanja,
5. spoznavajo značilnosti in kulture dežel, v katerih se govori angleško,
6. razvijajo sposobnosti kvalitetne medsebojne komunikacije in reševanje nesoglasij, oblikujejo splošne kulturne in izobraževalne vrednote.



RAZISKOVANJE DOMAČEGA KRAJA IN VARSTVO NJEGOVEGA OKOLJA

V 9. razredu se pri rednem pouku geografije seznanimo s Slovenijo kot svojo domovino. Pri izbirnem predmetu bomo raziskovali domači kraj in posebnosti življenja v njem. Poudarek bo na aktivnih metodah pouka in učenju na primarnih lokacijah v naravi.

TEME IN VSEBINE:

V okviru izbirnega predmeta bomo na različne načine spoznavali življenje v domačem kraju in njegovi ožji ter širši okolici.

Preučevali bomo:

- naravnogeografske poteze (kamnine, prsti, rastlinstvo, podnebje, vodovje, ...) in
- družbeno geografske poteze (gospodarstvo, prebivalstvo, oskrba, promet, ...) našega okoliša.

DEJAVNOSTI:

Do novih spoznanj bomo prišli predvsem s terenskim delom in raziskovalnim pristopom, npr. kartirali okolico šole, merili temperaturo zraka, spoznavali lokalne običaje, ...

Vrednotenje znanja temelji na predstavitvi lastnih zaključkov in ugotovitev.



Pouk pri predmetu je usmerjen v aktivno delo učencev (skupinsko in individualno). Učenci s terenskim in raziskovalnim pristopom raziskujejo konkretno domače okolje. Učenci se naučijo na osnovi praktičnega dela na terenu izdelati poročilo in poročati o svojem delu.

LIKOVNO SNOVANJE I, II, III

Izbirni predmet likovne vzgoje – likovno snovanje – je s svojimi vzgojno-izobraževalnimi nalogami pomemben dejavnik, ki dopolnjuje vsebine rednega predmeta likovna vzgoja. Na kognitivni ravni razgrajuje vidni svet, na izrazni pa ga likovno oblikuje. **Z likovnim prakticiranjem učenci poglobljajo razumevanje prostora, izražajo občutja, oblikujejo stališča in vrednote.**

Izberejo ga lahko učenci 7., 8. in 9. razreda.



Vsebine predmeta so po posameznih likovnih področjih zasnovane na temeljnih likovnih pojmi, ki jih učenec pridobiva in pogloblja glede na svoje zmogljivosti. Povezujejo pojme iz likovne teorije, zgodovine umetnosti in likovne tehnologije.

Nenehno pa se povezujejo tudi s pojmi v vsebinah rednega predmeta likovna vzgoja in drugih predmetnih področij.

Splošni cilji predmeta so, da učenci:

- razvijajo zmožnost opazovanja, predstavljalnosti, likovnega mišljenja, likovnega spomina, in domišljije,
- razvijajo interes za različne oblike likovne dejavnosti,
- bogatijo in ohranjajo zmožnost za likovno izražanje,
- pridobivajo znanje likovne teorije in ostrijo čut za likovne vrednote,
- se seznanjajo z likovnimi izrazi in se usposabljaajo za njihovo samostojno uporabo,
- ob uporabi različnih materialov in orodij razvijajo motorično spretnost in občutljivost,
- z oblikovanjem prostorov in kiparskih volumnov razvijajo kiparski odnos in občutenje likovnega prostora,
- se seznanjajo z razlikami in povezavami med vizualnim in likovnim svetom,
- razvijajo likovno izrazne zmožnosti in ustvarjalnost,
- ob likovno dejavnem delu bogatijo čustvene, socialne in estetske osebnostne kvalitete,
- ob ozaveščanju čustev razvijajo čut za lepo,
- spoznavajo vlogo in pomen estetskih vizualnih komunikacij v ožjem in širšem okolju,
- razvijajo zmožnost doživljanja lepote v naravi in umetninah,
- razvijajo odnos za likovne stvaritve, do nacionalne in splošne človeške likovne kulturne dediščine,
- razvijajo zmožnost oblikovanja meril za kritično vrednotenje svojih del, del vrstnikov in stvaritev umetnikov,
- razvijajo zmožnost razumevanja različnih medijev vizualne kulture in zmožnost vrednotenja uporabnih predmetov ter likovne problematike v okolju.

GLASBENI PROJEKT

Trajanje: 35 šolskih ur

Kdo ga lahko izbere: učenci 7., 8. in 9. razreda

Pouk je primeren za otroke brez glasbenega predznanja, pa tudi za tiste, ki hodijo v glasbeno šolo. Izbirni predmet glasbenega področja je zasnovan zelo široko in predstavlja možnost združevanja različnih področij umetniškega ustvarjanja, na primer: besede in glasbe, likovnih umetnin in glasbe ali povezav vseh.

Kaj lahko delamo:

- Izvedemo lahko z glasbo povezano predstavo.
- Zvočno lahko opremimo film ali naredimo glasbeno podlago za določeno vsebino.
- Raziskujemo, predstavimo in objavimo glasbeno zapuščino domačega okolja.
- Raziskujemo in predstavimo glasbene dejavnosti posameznikov, ustanov, društev, izvajalcev, zanimivih glasbenih osebnosti.
- Spoznavamo glasbene poklice in področja ustvarjanja nekoč in danes.
- Dobrodošla je vsaka vaša ideja, ki jo potem dodelamo.



Ocenjevanje: Ocenjevala bom aktivno sodelovanje pri izvajanju izbranega projekta, določene izdelke, poteke dela in ustvarjanje.



VERSTVA IN ETIKA

Predmet je trileten. Učni načrt in njegovo izvajanje omogočata učencem, da smiselno izberejo predmet tudi le za leto ali dve, čeprav je njegov namen celoviteje uresničen le v triletнем obsegu. **Izberejo ga lahko učenci 7., 8. in 9. razreda.**

Izbirni predmet VERSTVA IN ETIKA I nudi učencem možnost, da razširijo/dopolnijo, diferencirajo in problematizirajo znanje, ki ga o verstvih in etiki dobijo pri obveznih predmetih. Predmet je namenjen tako učencem, ki imajo doma (krščansko) religiozno vzgojo in obiskujejo verouk, kot pripadnikom drugih religij in tistim brez domače religiozne vzgoje in opredelitve.

Učenec bo:

- *Pridobil objektivna znanja in razgledanost iz obravnavanega področja;
- *Razvijal sposobnosti razumeti druge ljudi, z njimi sodelovati, biti solidaren in biti pripravljen sporazumno reševati konflikte;
- *Razvijal nagnjenja in sposobnosti in sposobnosti za oblikovanje zavesti o samem sebi, svoji identiteti, svojih ciljih, (z)možnostih in mejah;
- *Razvijal zmožnosti za etično presojo in pripravljenosti zase, za druge ljudi in naravo;
- *Spoznal vlogo verstev pri oblikovanju različnih civilizacij, posebej krščanstva pri razvoju evropske kulture in oblikovanju slovenskega naroda.



RETORIKA

Retorika je disciplina, ki v različnih oblikah in v različnem obsegu spremlja tako rekoč celotno človeško zgodovino. To seveda ni naključje, saj je namen in cilj retorike prav **analiza ter pravilnejše in natančnejše oblikovanje argumentov in prepričevalnih tehnik na vseh področjih človekovega življenja**: od vsakodnevnih, na videz trivialnih razgovorov, preko medijev in vzgojno-izobraževalnega sistema (če naj navedemo le dve področji), pa tja do diskurza znanosti. **Izberejo ga lahko učenci 9. razreda.**



Povedano ali zapisano ima optimalne učinke namreč lahko le v primeru, če je govor ali zapis **primerno, torej cilju oz. ciljni publiki ustrezno strukturiran.**

Namen retorike kot obveznega izbirnega predmeta je učence in učenke seznaniti ne le s pojmi prepričevanja in argumentiranja, temveč, po eni strani, tudi s tehnikami prepričevanja, elementi prepričevalnega postopka, dejavniki uspešnega prepričevanja, oblikami prepričevanja, strukturacijo (prepričevalnega) govora in vsestranskim obvladovanjem govorne situacije, po drugi strani pa z razliko med prepričevanjem in argumentiranjem, razlikovanjem med dobrimi in slabimi argumenti, elementi dobre argumentacije in (če čas in zanimanje to dopuščata) nepravilnimi oz. nedovoljenimi argumentativnimi postopki.

Poučevanje retorike v devetem razredu devetletke tako ni samo sebi namen, temveč naj učence in učenke nauči predvsem samostojnega, koherentnega in kritičnega oblikovanja ter izražanja stališč pri drugih predmetih, v teku nadaljnega izobraževanja, kakor tudi na vseh (drugih) področjih družbenega in zasebnega življenja.

FUNKCIONALNI CILJI:

1. Učenci in učenke spoznavajo, kaj je retorika.
2. Učenci in učenke spoznavajo, zakaj se je koristno učiti retorike.
3. Učenci in učenke spoznavajo etiko dialoga.
4. Učenci in učenke spoznavajo, kaj je argumentacija.
5. Učenci in učenke spoznavajo razliko med dobrimi in slabimi argumenti (fakultativno).
6. Učenci in učenke s spoznavanjem sestavnih delov retorične tehnike razumejo, kako lahko oblikujejo prepričljive govore.
7. Učenci in učenke spoznavajo, kako pomembni so za uspešno prepričevanje značaji (govorca) in strasti (poslušalcev).
8. Učenci in učenke spoznavajo nastanek in zgodovinsko retoriko (fakultativno).
9. Učenci in učenke se (na)učijo javnega nastopanja in izražanja svojih stališč.
10. Učenci in učenke se (na)učijo učinkovitega prepričevanja in argumentiranja.



ŠOLSKO NOVINARSTVO

Šolsko novinarstvo je kot izbirni predmet del obveznega programa osnovne šole. Je del sklopa treh izbirnih predmetov, ki nadgrajuje predmet slovenščina. Ta sklop predstavlja poglobljanje in razširitev sposobnosti in znanj v okviru predmeta slovenščina, upošteva interese učencev in uravnoteženost področij umetnostnega in neumetnostnega jezika.

Šolsko novinarstvo se povezuje z drugimi predmeti in področji, predvsem z vzgojo za medije, knjižnično, likovno in tehnično vzgojo, računalništvom, tujimi jeziki, zgodovino, geografijo, etnologijo ter etiko in družbo.

Predmet se navezuje na bogato izročilo osnovnošolskih novinarskih in dopisniških krožkov ter uredništev šolskih glasil. Združuje raziskovanje neumetnostnih jezikovnih zvrsti, posebej publicističnih. V praktičnem delu z besedili (branje in pisanje) učenci pod učiteljevim vodstvom dograjujejo svojo zmožnost sprejemanja in tvorjenja neumetnostnih besedil (zlasti sporočanje) ter se usposablajo za ustvarjalno in kritično sprejemanje publicističnih besedil. Opazujejo jezik in slog teh besedil.

Predmet ponuja tudi možnosti raziskovalne dejavnosti na področju slovenskega jezikoslovja in stilistike ter slovstvene folkloristike in dialektologije.

Predmet šolsko novinarstvo se povezuje s Tekmovanjem v znanju materinščine za Cankarjevo priznanje, raziskovalnimi nalogami v okviru gibanja Znanost mladini, spodbuja pa tudi druge raziskovalne projekte (samostojne ali skupinske in po iniciativi šole). Priporočljivi obliki za izvajanje izbirnega predmeta šolsko novinarstvo sta skupinsko in projektno delo.

Izbirni predmet šolsko novinarstvo je enoleten in se lahko izvaja v 7., 8. ali 9. razredu osnovne šole (glede na število prijav). Namenjena mu je 1 ura pouka tedensko.



ŽIVLJENJE ČLOVEKA NA ZEMLJI

Je enoletni predmet vezan na 8. razred. V šolskem letu mu je namenjenih 35 ur. V 9. razredu se lahko nadaljuje z izbirnim predmetom Raziskovanje domačega kraja in varstvo njegovega okolja. Obakrat se vsebine povezujejo z vsebinami geografije kot obveznega predmeta, jih razširjajo, poglobljajo in konkretizirajo.

V 8. razredu pri rednih urah geografije obravnavamo značilnosti svetovnih kontinentov, pri izbirnem predmetu pa sta poudarjena odnos med človekom in naravo ter odvisnost človeka od nje. Učenci podrobneje spoznavajo življenje človeka v različnih območjih na Zemlji, kjer so pogoji za življenje drugačni kot pri nas.



Učenci pri predmetu:

- razširjajo osnovno znanje o geografskih pojavih ter procesih v svetu,
- razširjajo prostorske predstave o svetu,
- podrobneje spoznavajo načine prilagajanja človeka različnim klimatskim in drugim naravnim pogojem,
- spoznavajo negativne primere človekovega izkoriščanja naravnih dobrin,
- spoznajo načine onesnaževanja okolja na izbranih območjih in načine ter oblike varovanja naravnega okolja za prihodnje generacije,
- spoznavajo značilnosti, navade in načine življenja ljudi na izbranih območjih sveta.



NARAVOSLOVNO-TEHNIČNI PREDMETI

OBDELAVA GRADIV

Izbirni predmet *Obdelava gradiv* si učenci izberete iz sklopa naravoslovno tehničnih predmetov.

V šolskem letu 2025/26 se bo izbirni predmet izvajal v dveh skupinah

7. razred: Obdelava gradiv les

8. in 9. razred: Obdelava gradiv umetne mase

Pri izbirnem predmetu *Obdelava gradiv* boste:

- usmerjali svojo radovednost v iskanje tehničnih in tehnoloških rešitev v domačem okolju
- ob oblikovanju in izdelavi predmetov spoznavali različna gradiva
- izdelovali izdelke, ki bogatijo vaše okolje in so uporabni ter zabavni
- spoznali načine načrtovanja predmetov in obdelovalne postopke
- uporabljali ročna orodja in preproste stroje za obdelavo gradiv
- ugotavljali lastnosti gradiv
- pokazali okolici svojo ustvarjalno sposobnost
- spoznali osnove ekonomike in trženja.

Zakaj šola ponuja izbirni predmet *Obdelava gradiv*?

- Ker sledi vašim interesom.
- Ker skrbi za vaš vsestranski razvoj.
- Ker vam želi nuditi širša znanja s področja poznavanje gradiv kot so: les, umetne mase, kovine, papirna gradiva, gradbeni materiali...
- Ker vam želi omogočiti praktično izdelavo raznih uporabnih predmetov, spominkov, daril in podobno.
- Ker imamo sodobno opremljeno tehnično delavnico ter zagotovljene druge materialne in kadrovske pogoje.
- Ker ugotavljamo, da se zaradi sistematičnega dela pri tehniki in tehnologiji, vsako leto velik delež otrok odloči za nadaljnje šolanje v poklicnih in strokovnih šolah.
- Ker zaupamo v vas in verjamemo, da boste nekoč priznani strokovnjaki.



RAČUNALNIŠTVO (Urejanje besedil)

Računalništvo je naravoslovno-tehnični izbirni predmet, pri katerem se spoznavanje in razumevanje osnovnih zakonitosti računalništva prepleta z metodami neposrednega dela z računalniki, kar odpira učencem možnost, da pridobijo tista temeljna znanja računalniške pismenosti, ki so potrebna pri nadaljnjem izobraževanju in vsakdanjem življenju. **Izberejo ga lahko učenci 7. razreda.**



Pri izbirnem predmetu **računalništvo – urejanje besedil** pridobijo učenci osnovna znanja, ki so potrebna za razumevanje in temeljno uporabo računalnika. Ves čas izobraževanja je v ospredju aktivna vloga učencev in učenk in njihov osebni, strokovni in jezikovni razvoj. Skupinsko delo, problemsko učenje, izbiranje vsebin glede na zanimanje in sposobnost učencev ter upoštevanje njihovih idej, individualizacija, vključevanje različnih socialnih aktivnosti, povezovanje med predmeti, sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki, šolami in ustanovami ter razvijanje različnih strategij mišljenja so osnovne oblike dela pri predmetu. Pri tem se razvija sposobnost ustvarjalnega in kritičnega mišljenja ter presojanja z namenom, da se zagotovi razumno in samozavestno odločanje učencev v novih ter nepredvidljivih situacijah.

V prvem sklopu – ***Urejanje besedil*** – se učenci seznanijo z računalnikom, spoznajo njegovo notranjo zgradbo ter pridobijo osnovna znanja, ki jih potrebujejo za delo z računalnikom. Pri tem je poudarek na praktičnem znanju zapisovanja, sestavljanja, oblikovanja in posredovanja besedila.

Učenci pridobivajo izkušnje predvsem s praktičnim delom:

- ogledajo si notranjost računalnika in spoznajo njegove notranje komponente,
- spoznajo operacijske sisteme,
- naučijo se dela s programom Slikar (narišejo slike, jih vstavijo v besedilo),
- oblikujejo besedilo (robovi, številčenje strani, zgradba dokumenta),
- prijavijo se na elektronsko pošto in si odprejo svoj brezplačni elektronski predal.

Poleg učenja in obvladovanja različnih tehničnih postopkov je pri urejevanju besedila velik poudarek tudi na razvoju občutka za obliko, doslednost in natančnost, načinu pristopa k problemu in raznolikosti dela.



ODKRIVAJMO PRETEKLOST MOJEGA KRAJA

Izbirni predmet na področju zgodovine se izvaja v 7. ali v 8. razredu, in sicer eno uro tedensko. Učenec lahko izbirni predmet obiskuje eno leto.

Učenci bodo pri predmetu spoznavali srednjeveške zgodbe: zabave, bolezni oblačila, hrano in verovanje na naših tleh.

Spoznali bodo različne oblike prometa skozi čas in prehodnost slovenskega prostora v preteklosti in danes. Raziskali bodo, kako so v preteklosti ljudje v naših krajih in skozi naše kraje potovali.

Delo se bo izvajalo v učilnici, na terenu, zbirali se bodo podatki, pripravljale se bodo razstave in predstavitve.

RASTLINE IN ČLOVEK

Izbirni predmet je namenjen učencem **7., 8. in 9. razreda** v obsegu **35** oziroma **32** ur.

Pri izbirnem predmetu Rastline in človek učenci poglobijo in razširijo spoznanje o soodvisnosti živali od rastlin. S tem spoznavajo tudi pomen rastlin v človekovem življenju in izoblikujejo pozitiven odnos do njih.

Učenci spoznajo, da spremljajo rastline človeka že od njegovega nastanka – da so mu bile od vedno posreden ali neposreden vir hrane, zdravja, zaščite itd. Spoznajo različne rastline in njihovo uporabno vrednost, pa tudi njihovo ogroženost. Prav zaradi njihove uporabnosti je človek mnoge od njih prenesel v svoj dom ali v njegovo bližino – mnoge je z umetnim izborom spremenil, jih požlahtnil in vzgojil številne nove sorte.

Učenci spoznajo, da je veliko rastlin v Sloveniji ogroženih zaradi človekovega nerazumnega delovanja.

Tematski sklopi v okviru predmeta:

- **Uporabnost rastlin**
- **Rastline v človekovi prehrani**



ŠPORT ZA SPROSTITEV

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. **Izberejo ga lahko učenci 8. razreda.**

Cilji izbirnega predmeta šport za sprostitev:

- 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,
- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- spoznati različne tehnike sproščanja,
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
- 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.

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 učencevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostitilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, plavanje, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola.

IZBRANI ŠPORT (NOGOMET ali ODBOJKA)

Namen enoletnega predmeta Izbrani šport je poglobljanje vsebin določenega športa. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. Šola ponudi enega od športov osnovnega programa: nogomet, košarka, odbojka. **Izberejo ga lahko učenci 9. razreda.**

Cilji izbirnega predmeta izbrani šport:

- Z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja,
- Nadgraditi tehnična in taktična znanja v izbrani športni panogi,
- Spoznati pomen redne športne vade izbranega športa,
- Poznati določena pravila izbranega športa,
- Razumeti vpliv izbranega športa na organizem,
- Povezovati različna znanja drugih predmetov (fizika, biologija, etika in družba....) z izbranim športom,
- Spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu,
- Spoštovati pravila športnega obnašanja,
- Doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje.



Pri programu izbrani šport učenci poglobljajo znanje enega športa.

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Namen enoletnega predmeta Šport za zdravje 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. **Izberejo ga lahko učenci 7. razreda.**

Cilji izbirnega predmeta šport za zdravje:

- 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,
- Izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše priložnosti dejavnosti (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje),
- Spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- Spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine in škodljivost dopinga,
- Razumeti odzivanje organizma na napor,
- 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,
- Spoštovati pravila športnega obnašanja,
- Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

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, ples, ena od športnih iger, plavanje). Vsebine in izpeljava izbirnega predmeta omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.



PUBLIKACIJO PRIPRAVILA:

Suzana FARIČ, socialna pedagoginja

v sodelovanju z učitelji poučujočih predmetov

KUZMA, maj 2025
