

## RAZISKOVANJE ORGANIZMOV V DOMAČI OKOLICI

Razred: 7., 8. in 9. razred

Predviden obseg ur: 35 ur ( 32 ur za deveti razred )

### Položaj predmeta

Izbirni predmet se povezuje s predmetoma naravoslovje v 7. razredu in biologijo v 8. in 9. razredu osnovne šole. Je nadgradnja biologiji in spada v naravoslovno področje.

### Opis predmeta

Pri izbirnem predmetu učenci poglobijo, nadgradijo in razširijo znanje in izkušnje, ki so jih dobili pri temeljnih predmetih. Pri tem je v ospredju povezovanje teorije in prakse, pridobivanje uporabnega znanja in poklicno usmerjanje. Temu so prilagojene tudi metode dela, ki težijo k izkušeniskemu učenju in aktivnemu delu učencev pri delu na terenu, laboratorijskem in eksperimentalnem delu, samostojnem in vodenem opazovanju in projektnemu delu.

### Splošni cilji predmeta

#### Učenci:

- ❖ poglobljeno spoznajo odnose med živimi bitji in njihovim okoljem;
- ❖ spoznajo načine onesnaževanja kopnega, vode in zraka;
- ❖ spoznajo vpliv tehnologij, tehnik in drugih dejavnosti sodobnega gospodarjenja na naravne ekosisteme in bivalno okolje človeka;
- ❖ teoretske osnove prepletajo z metodami neposrednega opazovanja;
- ❖ vzpostavljajo neposreden stik z živimi bitji v naravi;
- ❖ utrjujejo, pridobivajo, in poglobljajo osnovno znanje o živem svetu ter o dogajanjih v okolju, kar je pomembno za razumevanje ekoloških zakonitosti in okoljevarstvene problematike;
- ❖ izoblikujejo si pozitiven odnos do narave;
- ❖ zavedajo se potrebe po ekološko ustreznem ravnanju z okoljem in po njegovem varovanju.

**Nosilka predmeta:**  
**Dušanka Filipič**

## SODOBNA PRIPRAVA HRANE

Razred izvajanja: 7., 8. in 9. razred

Obseg: 35 ur ( 32 ur za 9. razred)

### O ČEM SE BOMO POGOVARJALI, KAJ IN KAKO BOMO DELALI?

- ❖ Pogovarjali se bomo o zdravi prehrani, o ritmu prehranjevanja skozi dan, o hranilnih snoveh, ki so v hrani, o tem koliko hranilnih snovi potrebuje naše telo, o živilih in jedeh, o postopkih priprave zdrave hrane in o pripravi jedi.
- ❖ Beseda bo tekla tudi o prehranskih navadah in o vplivih in pomenu dobrih in slabih prehranskih navad na zdravje.
- ❖ Iskali bomo podatke po literaturi, delali intervjuje, pisali poročila, reševali probleme in seveda tudi kuhali; skratka, veliko bo praktičnega dela.

### SPLOŠNI CILJI PREDMETA:

so usmerjeni k uporabi, povezovanju in k razmišljanju za preudarno odločanje o **lastni prehrani**, predvsem v smislu zagotavljanja zdravja, ter k razvijanju učenčeve ustvarjalnosti. Učenci nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu gospodinjstvo in poglobljajo znanje predvsem za usmerjanje nadaljevanja šolanja na agroživilskih, gostinskih, turističnih in zdravstvenih šolah.

**Nosilec predmeta:**  
**Dušanka Filipič**

## ANSAMBELSKA IGRA

Razred izvajanja: 7., 8. in 9. razred

Obseg: 35 ur ( 32 ur za 9. razred)



### **VSEBINA IN CILJI:**

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 in s pevskim zborom.

**Nosilka predmeta:**  
**Tatjana Špan**

## **OBDELAVA GRADIV - LES**

Razred: 7., 8. in 9. razred

Predviden obseg ur: 35 ur

### **VSEBINA:**

Obdelava gradiv je za marsikoga privlačno vendar včasih ne vemo kako bi se lotili izdelave izdelka. Pri prvih korakih je zelo dobrodošla pomoč, pri rokovanju z orodjem, saj je natančnost na prvem mestu. Pri predmetu spoznali osnovno zakonitost aerodinamike in si odgovorili na preprosto vprašanje zakaj lahko letalo leti. Izdelali bi prostoletete letalo iz balze, s katerim bi se naučili prerisovanja načrtov, žaganja z modelarsko žagico, varnega rezanja z skalpeljem, brušenja ter lepljena. Pouk bi potekal v blok uri, zato bi se tudi predmet izvajal predvidoma le drugo ocenjevalno obdobje zaradi boljših vremenskih pogojev za preizkus izdelanih modelov.

Izbiro predmeta bi priporočal vsem, ki si želite izpopolniti ročne spretnosti skozi veliko praktičnega dela.

**Nosilec predmeta:**  
**Alojz Blažič**

## **OBDELAVA GRADIV - UMETNE SNOVI**

Razred: 7., 8. in 9. razred

Predviden obseg ur: 35 ur

### **VSEBINA:**

Pri izbirnem predmetu obdelava gradiv umetne mase, bi se spoznali z umetnimi masami in obdelavi le teh. Pri predmetu bi se ukvarjali predvsem z izdelavo plastičnih maket. Poudarek bo na praktičnem delu, kjer bi se učili lastnosti in tehnoloških postopkov z umetnimi masami. Predmet je zanimiv z vidika razvijanja ročnih spretnosti in poglobljanja obstoječega znanja pridobljenega pri predmetu tehnika in tehnologija.

**Nosilec predmeta:**  
**Alojz Blažič**

## **OBDELAVA GRADIV - KOVINE**

Razred: 7., 8. in 9. razred

Predviden obseg ur: 35 ur

### **VSEBINA:**

Obdelava gradiv kovine je namenjen učencem, ki bi se radi naučili naprednih znanj in veščin pri obdelavi kovin. Kovina je za obdelovanje težji material kot sta npr. les in umetne mase vendar s pravim pristopom lahko izdelamo ogromno kompleksnih in enostavnih izdelkov. Pri izbirnem predmetu bi se učenci naučili natančnosti pri izdelavi načrtov in različnih postopkov obdelave. Izdelki bodo iz mehkih kovin baker in aluminij. Za slednjega se bomo naučili tudi izdelati kalupe in ulivanja. Izbiro predmeta bi priporočal vsem, ki si želite izpopolniti in nadgraditi ročne spretnosti skozi veliko praktičnega dela.

**Nosilec predmeta:**  
**Alojz Blažič**

## **RAČUNALNIŠTVO - UREJANJE BESEDIL**

Razred: 7., 8. in 9. razred

Predviden obseg ur: 35 ur

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 in učenkam možnost, da pridobijo tista temeljna znanja računalniške pismenosti, ki so potrebna pri nadaljnjem izobraževanju in vsakdanjem življenju.

### **VSEBINA:**

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 in učenk 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 in učenk v novih ter nepredvidljivih situacijah.

**Nosilka predmeta:**  
**Metka Krošelj Molan**

## LIKOVNO SNOVANJE

Razred: 7. razred LIKOVNO SNOVANJE 1  
8. razred LIKOVNO SNOVANJE 2  
9. razred LIKOVNO SNOVANJE 3

Predviden obseg ur: 35 ur letno (9.r. 32 ur), torej 1 ura na teden ali blok ura na 14 dni.

Obsega različna področja: risanje, slikanje, grafiko, kiparstvo, prostorsko oblikovanje in kombinirana področja.

Izbirni predmet dopolnjuje vsebine rednega predmeta likovna vzgoja.

**Z likovnim prakticiranjem učenci poglobljajo razumevanje prostora, izražajo občutja, oblikujejo stališča in vrednote. Razvijajo zmožnost opazovanja, predstavljivosti, likovnega mišljenja, likovnega spomina in domišljije.**

Med pomembne splošne vzgojno izobraževalne cilje bi lahko uvrstili še:

- ❖ pridobivanje znanja likovne teorije
- ❖ razvijanje motorične spretnosti in občutljivosti skozi kombiniranje likovnih tehnik in spoznavanje novih
- ❖ spoznavanje vloge in pomena vizualnih komunikacij v ožjem in širšem okolju
- ❖ razvijanje čuta za lepoto
- ❖ razvijanje odnosa do likovne stvaritve
- ❖ spodbujanje razvoja osebnega likovnega izražanja



**Nosilka predmeta:**  
**Urška Jekler**

## LITERARNI KLUB

**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. Pri pouku tiho berejo krajša književna besedila in odlomke, doma pa prebirajo tudi obsežnejša dela.

S pomočjo medmrežja izmenjujejo mnenja o prebranem in se povezujejo z bralnimi klubi drugih šol.

- ❖ 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), obiščejo 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, bajko, anekdoto, pustolovske, 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 razrednem in/ali šolskem literarnem listu, tematski številki šolskega glasila ali njegovi literarni rubriki, antologiji lastne ustvarjalnosti, pesniški zbirki, prozni knjižici ali zborniku.

**Nosilka predmeta:  
Natalija Žvegljč**

## VZGOJA ZA MEDIJE

### **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.

**Nosilka predmeta:**  
**Nataša Baznik**

### **RADIO - 8. r.**

Pri predmetu Radio se poudarijo radijske medijske vsebine in oblikujejo lastne radijske oddaje. Učenci tudi spoznajo razlike med medijskimi občinstvi.

**Nosilka predmeta:**  
**Natalija Žvegljč**

## **VERSTVA IN ETIKA**

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.

**Nosilka predmeta:  
Nataša Baznik / Natalija Žvegljč**



# RETORIKA (GOVORNIŠTVO) – VEDA – UMETNOST – SPRETNOST

## UKVARJA SE S/Z:

- ❖ pravilnim govorjenjem;
- ❖ izbrano besedo;
- ❖ suverenim in uglajenim nastopom;
- ❖ 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;
- ❖ snemanja s kamero in ogledovanja posnetkov nastopov ter pogovora o njih.



**Nosilka predmeta:  
Nataša Baznik**

## NEMŠČINA KOT OBVEZNI IZBIRNI PREDMET

Razred: 7., 8. in 9. razred

Število ur: 70 ur letno, 2 uri tedensko.



Z učenjem tujega jezika spoznajo učenci značilnosti tujih držav in ljudi, primerjajo svojo kulturo z drugimi in tako razvijajo občutljivost ter razumevanje za drugačnost. Znanje in jezikovne sposobnosti, ki jih učenci usvojijo in razvijejo pri pouku nemščine, so pomembne najprej zaradi neposredne uporabnosti za učence, pozneje pa za njihovo poklicno in nenehno izobraževanje, za širjenje njihove komunikacijske sposobnosti prek meja materinščine tako v poklicnem kakor tudi v zasebnem življenju oz. za razvijanje širše medkulturne komunikacijske sposobnosti. Ta postaja izrazitejša v času vse večjega gospodarskega, političnega in kulturnega sodelovanja med Slovenijo in nemško govorečimi državami.

Pri pouku nemščine učenci usvojijo osnovno besedišče in spoznajo osnove slovnice, prav tako pa razvijajo tudi bralne, pisne, slušne in govorne sposobnosti. Pogovarjali se bomo o šoli, družini, prostem času, bivanju v mestu in na podeželju, živalih, deželah nemškega govornega območja, počitnicah, praznikih, izletih in potovanjih, nakupovanju in modi, zdravju, naučili se bomo dopisovanja s prijatelji, naročanja v restavraciji, in podob.

Osrednji cilj pouka nemščine je usposobiti učence za sporazumevanje v nemškem jeziku. To jim bo nedvomno koristilo, saj je nemščina po številu govorcev najbolj razširjen materni jezik v Evropi. Govori ga kar okoli 100 milijonov državljanov Evropske unije. Potrebno pa je poudariti tudi to, da večina srednjih šol kot drugi tuj jezik ponuja ravno nemščino, tako da bi učenec predznanje nemščine olajšalo učenje, hkrati pa omogočilo, da svoje znanje še nadgradijo.

Nemščina kot izbirni predmet se začne izvajati v 7. razredu in se nato nadaljuje v 8. in 9.

### Nemščina 1

Predmet je namenjen učenecem, ki se prvič srečajo z nemškim jezikom. Obravnavali bodo teme iz vsakdanjega življenja: naučili se bodo pozdraviti, opisati sebe in svojo družino, svojo hišo, opisovali bodo živali, govorili o šol televiziji in spoznavali dežele nemškega govornega področja. Pouk bo potekal tudi skozi igro vlog, intervjuje, pesmi in igre.

### Nemščina 2

Nemščina 2 je zasnovana kot nadaljevanje in nadgradnja nemščine 1. Zahtevnost postopno narašča, še vedno pa se obravnavajo teme, ki so učenecem blizu: naučijo se naročiti hrano v restavraciji, opisati najljubšo jed, sestaviti recept, opisati svoj vsakdanjik, naštetih različne športe, opisati vreme in počitnice, napisati vabilo in čestitati za rojstni dan, spoznajo človeško telo in zaigrajo situacijo pri zdravniku. Srečajo se tudi s preteklim časom.

### Nemščina 3

Učenke in učenci razširijo in nadgradijo znanje preteklih dveh let. Naučijo se opisati pot, stanovanje, poklice, pripovedujejo o svojih načrtih za prihodnost, načrtujejo počitnice v tujini in razmišljajo o pomenu učenja tujih jezikov. Primerjajo otroštvo svojih staršev s svojim, napišejo svoj življenjepis v nemščini in se urijo v komunikaciji v različnih situacijah.

Svoje znanje lahko preizkusijo in dokažejo tudi na tekmovanju iz nemškega jezika.

**Nosilka predmeta:**  
**Irena Rimc Voglar**

## **IZBRANI ŠPORT – POHODNIŠTVO IN KOLESARJENJE (7.-9. razred)**

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Z izbranimi športoma razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja

Spopolnjevanje različnih športnih znanj

- Znati načrtovati pohod in kolesarske izlete

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- Spoznati se s pravilnim načinom hoje (tempo hoje, nadomeščanjem tekočine in termoregulacijo)
- Razumeti vpliv hoje in kolesarjenja na organizem
- Skrbeti za naravo, osveščenost o racionalnem ravnanju z odpadki
- Poznati osnove prvi pomoči

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter 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 in sprejemanje drugačnosti
- Spoštovati pravila obnašanja v naravi
- Doživljati sprostitven vpliv športne vadbe

### **POHODNIŠTVO IN KOLESARJENJE**

Praktične vsebine:

- osnove orientacije
- načrtovanje krajšega pohodniškega izleta
- načrtovanje kolesarskih tur

Teoretične vsebine:

- osnovna oprema (ustrezna obleka, obutev)
- ustrezna prehrana in tekočina
- ustrezen tempo
- načrtovanje izleta
- pravila kolesarjenja v skupini

Raven sposobnosti in znanja

- Poznavanje 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,...

**Nosilka predmeta:  
Tanja Lekić / Asja Omerzu**

## ŠPORT ZA SPROSTITEV – PLES (7.-9. razred)

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja

Spopolnjevanje različnih športnih znanj

- Nadgraditi tehnično znanje v izbrani športni panogi (v vseh zvrsteh plesa)

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- Spoznati pojem redne športne vadbe
- Poznati določena pravila izbranega športa
- Razumeti vpliv izbranega športa na organizem
- Povezovati različna znanja drugih predmetov (glasba, angleščina)

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

- Spodbujati medsebojno sodelovanje v izbranem športu
- Spoštovati pravila športnega obnašanja
- Doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje

### PLES

Praktične vsebine:

- Spopolnjevanje osnovnih plesnih korakov v različnih ritmih
- Učenje zahtevnejših korakov standardnih in latinsko-ameriških plesov
- Učenje skupinskih plesov (sodobni ples, hip hop,...)
- Spoznavanje z ljudskimi plesi
- Spoznavanje z osnovami aerobike, zumba, pilatesa in joge

Teoretične vsebine:

- Standardni in latinsko-ameriški plesi
- Način tekmovanja in sojenja na plesnih tekmovanjih

OCENJEVANJE
<ul style="list-style-type: none"><li>• osnovne slike čačaja</li><li>• osnovne slike angleškega in dunajskega valčka</li><li>• osnovna slika polke</li><li>• skupinski ples</li></ul>



Raven znanja:

- Prepoznati določeno glasbo in izbrati primeren ples glede na ritem
- odplesati moško in žensko vlogo v izbranih standardnih in latinsko-ameriških plesih

Nosilka predmeta:  
Asja Omerzu

## ŠPORT ZA ZDRAVJE – NOGOMET (7.-9. razred)

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- razvijati gibalne (moč, 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

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 dojemanja svojega telesa
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovati različnosti
- razvijati kulturnen odnos do narave in okolja

### **NOGOMET**

Praktične vsebine

- spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: elementi brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki), elementi z žogo (preigravanje, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, odzemanje 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 do 7:7 na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem
- vodena igra, igra na dveh do treh igralnih mestih

Teoretične vsebine:

- pravila igre
- sodniški znaki

**Nosilka predmeta:**  
**Tanja Lekić**

## **ŠPORT ZA ZDRAVJE – IGRE Z LOPARJI (9. razred)**

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Z izbranimi športi razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja

Spopolnjevanje različnih športnih znanj

- Nadgraditi tehnično znanje v izbranih športih

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- Spoznati pojem redne športne vadbe
- Poznati določena pravila izbranih športov
- 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 in razvoj stališč, navad ter 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:

- Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: preval naprej, preval nazaj, stoja na rokah, premet v stran, različni skoki z odzivne deske in male prožne ponjave, osnovne prvine na dvovišinski bradlji in gredi
- Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: most naprej, most nazaj, preval letno, vzmik, obrati in poskoki na gredi
- Interna tekmovanja na posameznih orodjih

### **NAMIZNI TENIS, BADMINTON, TENIS**

Praktične vsebine

- osnovna tehnika držanja loparjev, osnovna tehnika gibanja pri posamezni športni panogi, forhand udarec, backhand udarec, servis, napadalni udarec, igra – posamezno, igra – pari, pravilno štetje, sojenje

Raven sposobnosti in znanja

- Poznavanje 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,...

**Nosilka predmeta:**  
**Tanja Lekić**

## **ŠPORT ZA SPROSTITEV – GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO (7.-9. razred)**

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti
- Opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge

Spopolnjevanje različnih športnih znanj

- Nadgraditi tehnično znanje v izbranih športnih panogah

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- Spoznati pojem redne športne vadbe
- Poznati določena pravila izbranega športa
- Razumeti vpliv izbranega športa na organizem
- Povezovati različna znanja drugih predmetov (fizika, biologija, etika in družba, glasba) z izbranim športom

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

- Spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu
- Spoštovati pravila športnega obnašanja
- Doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje

### **GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Praktične vsebine:

- Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: preval naprej, preval nazaj, stoja na rokah, premet v stran, različni skoki z odzivne deske in male prožne ponjave, osnovne prvine na dvovišinski bradlji in gredi
- Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: most naprej, most nazaj, preval letno, vzmik, obrati in poskoki na gredi
- Interna tekmovanja na posameznih orodjih
- Skupinska sestava z rekviziti ritmične gimnastike
- Osnovni koraki in gibanja v aerobiki

Teoretične vsebine:

- Orodja moške in ženske športne gimnastike
- Pravila sojenja
- Rekviziti ritmične gimnastike

Raven znanja:

- Uspešna izvedba osnovnih gimnastičnih prvin na vseh orodjih ženske/moške športne gimnastike.

**Nosilka predmeta:  
Asja Omerzu**