

Osnovna šola Bogojina | Bogojina 134 | SI-9222 Bogojina | Slovenija  
t: +386 (0)2 547 90 81 | e: group1.osmsbo@guest.arnes.si | s: www.osbogojina.si  
MŠ: 5088976000 | DŠ: 72026804 | TRR račun pri Banki Slovenije SI56 0127 8603 0670 655



... v širna prostranstva neznanega vstopamo z znanjem in odgovornim ravnanjem

# **PREDSTAVITEV OBVEZNIH IZBIRNIH PREDMETOV 2020/2021**

Bogojina, maj 2020

## ANGLEŠČINA I, II, in III

2 šolski uri na teden; za učence 7., 8. in 9. razreda

*Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever. – Gandhi*  
*Enjoy living in the moment but remember that learning English will prepare you for the future.*

Gandhijeve modre besede: »Živi, kot če boš jutri umrl; uči se kot, če boš živel večno«.



Učenje jezikov je vedno dobrodošlo, saj nikoli ne veš kdaj ga boš potreboval. Učenje angleščine je pa dandanes skoraj nuja. Zelo mala verjetnost je, da ga v življenju ne boste potrebovali, saj je prisoten vse povsod. Znanje in jezikovne sposobnosti, ki jih pri pouku pridobite, so pomembni zaradi uporabnosti v nadaljnjem izobraževanju, za poklicno delo in v zasebnem življenju. Učenci imate možnost sodelovati pri tekmovanju iz bralne značke oz. pri tekmovanju iz znanja angleščine.

Če bo izbran ERASMUS+ projekt za izmenjavo učencev, boste v naslednjem šolskem letu lahko potovali tudi v tujino in uporabljali angleški jezik v resničnih situacijah.

Iz predmeta ste ocenjeni pisno in ustno.

*Če se vas v posameznem razredu odloči dovolj, bo angleščina po razredih, če ne, imate možnost še izbrati neobvezni izbirni predmet angleščina, kjer pa ste skupaj učenci od 7. do 9. razreda.*

### Dejavnosti pri pouku v 7. razredu (AI1):

#### **Za AI1 se odločate učenci zdajšnjega 6. razreda.**

V naslednjem šolskem letu, boste pri angleščini uporabljali **nov učbenik**, tako da boste imeli gradivo, ki je vsebinsko prilagojeno izbirnemu predmetu. Učbenik je na trgu nov in zanimiv. V povezavi z njim boste **poslušali razne posnetke in gledali video posnetke** in tako razvijali poslušanje za jezik.

A delo ne bo potekalo le ob učbeniku, ampak še vedno tudi skozi igro (gibalne, družabne, socialne in igre vlog) in ustvarjanje lastnih izdelkov (npr. osebne izkaznice ipd.). Poudarek bo na komunikaciji in razvijanju samostojnosti. V šolskem letu se boste odločili za dva-tri **projekte**, ki jih boste čim bolj samostojno načrtovali in izvedli ter predstavili (pod mentorstvom učiteljice). Seveda ne bo nič neznanega kar pri pouku ne bi obravnavali.

### Dejavnosti pri pouku v 8. razredu (AI2):

#### **Za AI2 se odločate učenci zdajšnjega 7. razreda.**

V osmem razredu bo poudarek na usvajanju besedišča iz različnih tem in uporabljati le tega za komunikacijo. Sodelovali boste v projektu PenPal Schools, kjer boste lahko spoznali sovrstnike iz celega sveta in si z njimi dopisovali. Odločili se bomo za en projekt in na njem delali.

Skozi različna besedila, posnetke ipd. boste spoznavali boste aktualne dogodke in ljudi ter kulturo. Ena od tem je tudi hrana in recepti, tako da boste tudi spoznali recepte v angleškem jeziku in kuhali.

### Dejavnosti pri pouku v 9. razredu (AI3)- "Potovanje okoli sveta"

#### **Za AI3 se odločate učenci zdajšnjega 8. razreda.**

- Izbrali boste države v katere bi želeli potovati in skupaj bomo sestavili načrt našega tematskega potovanja in kaj se želimo naučiti. Izdelali si boste potni list in kovček za potovanja. V sklopu tega bomo sodelovali tudi v projektu znotraj projekta PenPal Schools.
- Znotraj posamezne države bomo spoznavali besedišče in tudi slovnična pravila ter se pretvarjali, da smo se znašli v vsakdanjih situacijah (nakupovanje, iskanje zgradb, naročanje hrane in pijače itd.).
- Prednost PenPal School projekta je to, da boste lahko spoznali sovrstnike iz celega sveta in si z njimi dopisovali.
- Učili se boste pisati zgodbe, pesmi in razglednice.

## TURISTIČNA VZGOJA

1 ura na teden; za učence 7. razreda

Izbirni predmet TURISTIČNA VZGOJA je enoletni izbirni predmet. Poudarek predmeta je na vzgoji učencev za pozitiven odnos do turizma in turistov. Predmet bi naj učencem vzbudil zanimanje za turizem kot možno področje njihovega prihodnjega poklicnega dela in jih motiviral za pridobivanje znanja o turizmu kot družbenem gibanju. Vsebine predmeta naj bi razvijale učencev čut za ohranjanje in smotrno izkoriščanje naše naravne in kulturne dediščine, ki je oblikovala našo istovetnost in razpoznavnost.



### Program predmeta turistična vzgoja:

- kdo je turist
- kdo so turistični delavci
- zgodovina turizma v Sloveniji in naši občini
- osnove za turizem v naši občini
- turistični objekti v občini Lenart
- turistične šole in poklici
- socialni in politični pogoji za turizem
- obisk turističnega društva
- turistični bonton
- informiranje v turizmu
- priprava in izvedba izleta
- vodenje po domačem kraju
- ogled turistične kmetije
- Štajerska kot turistična regija

## ŽIVLJENJE ČLOVEKA NA ZEMLJI

1 ura na teden; za učence 8. razreda

Izbirni predmet ŽIVLJENJE ČLOVEKA NA ZEMLJI dopolnjuje vsebine iz rednega predmeta geografije. Poudarek predmeta je na spoznavanju odnosa med človekom in naravo ter odvisnost človeka od nje. Učenci podrobneje spoznavajo življenje človeka na različnih območjih na Zemlji, kjer so pogoji za življenje drugačni kot pri nas.



### Učenec bo:

- razširil osnovno znanje o naravno-geografskih in družbeno-geografskih pojavih in procesih v svetu;
- razširil prostorske predstave o svetu;
- podrobneje spoznal načine prilagajanja človeka različnim klimatskim in drugim naravnim pogojem;
- spoznal negativne primere človekovega izkoriščanja naravnih dobrin in nevarnosti, ki ji h povzročajo rušenje naravnega ravnovesja;
- spoznal načine onesnaževanja okolja na izbranih območjih ter načine in oblike varovanja naravnega okolja za prihodnje generacije;
- se učil poiskati vzroke za posamezne pojave in procese, oblikovati lastno stališče ter predlagati rešitve;
- spoznal značilnosti, navade in način življenja ljudi na izbranih območjih sveta;
- uril se v uporabi in razumevanju literature in drugih sodobnih informacijskih sredstev za spoznavanje oddaljenih pokrajin, območij njihovih naravnih in družbenih razmer;
- znal pridobljeno znanje in ugotovitve ustno, grafično, kvantitativno in pisno predstaviti;
- pridobil sposobnosti primerjanja, analiziranja in vrednotenja.



## RAZISKOVANJE DOMAČEGA KRAJA

1 ura na teden; za učence 9. razreda



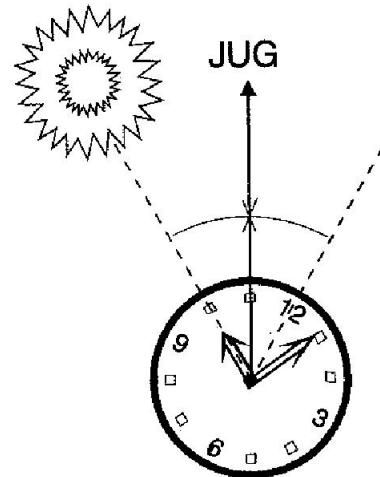
V 9. razredu se učenci pri rednem pouku geografije seznanijo s Slovenijo kot svojo domovino, pri izbirnem predmetu Raziskovanje domačega kraja in varstvo njegovega okolja pa raziskujejo domači kraj in spoznavajo posebnosti življenja v njem, predvsem glede na varstvo okolja. Vsebine se povezujejo z vsebinami geografije kot obveznega predmeta, jih razširjajo,

poglobljajo ter konkretizirajo.

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 družbenogeografske poteze (gospodarstvo, prebivalstvo, oskrba, promet, ...) našega okoliša. Do novih spoznanj bomo prišli predvsem s terenskim delom in raziskovalnim pristopom, npr. šteli bomo promet, kartirali okolico šole, anketirali lokalno prebivalstvo, merili temperaturo zraka, spoznavali lokalne običaje,

### **Učenci:**

- spoznavajo naravnogeografske značilnosti domačega kraja (geološka zgradba, relief, prst, rastlinstvo, vodovje)
- spoznajo družbenogeografske značilnosti kraja (prebivalstvo, naselja, gospodarstvo, oskrba, promet)
- spoznajo se z varstvom okolja ter naravne in kulturne dediščine
- priprava na tekmovanja iz znanja geografije



### **Oblike dela:**

- Spoznavanje teoretičnega dela v učilnici
- Terensko delo
- Eksperimentalno delo
- Priprava na tekmovanje iz geografije

## **VERSTVA IN ETIKA I**

1 ura na teden; za učence 7., 8. in 9. razreda

Obvezni izbirni predmet VERSTVA IN ETIKA I nudi učencem možnost, da razširijo oz. 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 za oblikovanje zavesti o samem sebi, svoji identiteti, svojih ciljih, (z)možnostih in mejah;
- razvijal zmožnosti za etično presojo in pripravljenost zase, za druge ljudi in naravo;
- spoznal vlogo verstev pri oblikovanju različnih civilizacij, posebej krščanstva pri razvoju evropske kulture in oblikovanju slovenskega naroda;



## Vsebina:

Verstva sveta - svetovna verstva  
Krščanstvo  
Budizem  
Islam  
Enkratnost in različnost

Azijska verstva  
Judovstvo  
Tradicionalne religije  
Nova religiozna gibanja  
Človek in narava

## OBDELAVA GRADIV: LES

1 ura na teden; za učence 7., 8. in 9. razreda

Pri izbirnem predmetu Obdelava gradiv: les učenci napravijo sintezo znanj in veščin s področja obdelave



gradiv, ki so jih pridobili v 6. razredu pri predmetu tehnika in tehnologija in v nižjih razredih. Osnovno gradivo za izdelavo predmetov je les, ki ga kombiniramo z drugimi. Orodja in obdelovalni postopki so praviloma ročni. Uvedemo nekatere nove obdelovalne postopke. V učne enote so vključeni elementi ekonomike, organizacije dela in planiranja proizvodnje. Izdelki so uporabni. Pri delu učenci samostojno uporabljajo priročnike in druge vire informacij. Iščejo lastne rešitve pri konstruiranju predmetov, določanju delovnih postopkov ter organizaciji delovnega mesta in proizvodnega procesa. Pouk je organiziran v ustrezno opremljeni šolski delavnici. Prevladuje individualno praktično delo in delo v majhnih skupinah. Posebna pozornost je namenjena varstvu pri delu.

Učenci:

- načrtujejo predmete iz lesnih in drugih gradiv;
- izdelajo in uporabijo tehnično in tehnološko dokumentacijo;
- pri izdelavi načrtovanega predmeta uporabijo obdelovalne postopke;
- ugotavljajo osnovne tehnološke lastnosti gradiv in jih primerjajo med seboj;
- merijo z ustreznimi merilnimi pripomočki;
- spoznavajo sestavo in delovanje osnovnih orodij in strojev za obdelavo gradiv;
- iščejo podobnosti in razlike med orodji, namenjenimi enakim obdelovalnim postopkom pri obdelavi različnih gradiv;
- izvajajo osnovne delovne operacije z ročnimi orodji in stroji ter spoznajo organizacijo delovnega mesta;
- se navajajo na smotrno organizacijo in planiranje proizvodnje;
- spoznavajo nevarnosti pri delu, izbirajo varnostna sredstva in upoštevajo ukrepe za varno delo;
- odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, se navajajo na delo v skupini in vrednotijo svoje delo in predmete dela;
- spoznajo poklice v industriji in obrti;

- spoznavajo problematiko vpliva tehnike in tehnologije na okolje ter njegovega varovanja.

## **IZBIRNI PREDMET RAČUNALNIŠTVO: UREJANJE BESEDIL**

1 ura na teden; za učence 7., 8. in 9. razreda



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.

Predmet je ciljno naravnan. Pri predmetu **računalništvo-urejanje besedil** učenke in učenci:

- spoznajo osnovne pojme računalništva;
- spremljajo razvoj računalniške tehnologije;
- pridobijo temeljna znanja, spretnosti in navade za učinkovito in uspešno uporabo sodobne računalniške tehnologije;
- razvijajo sposobnosti za učinkovito in estetsko oblikovanje informacij;
- pridobivajo sposobnosti samostojnega reševanja problemov;
- bogatijo svoj jezikovni zaklad in skrbijo za pravilno slovensko izražanje.

## **ASTRONOMIJA: ZVEZDE IN VESOLJE (ZVE)**

1 ura na teden; za učence 7., 8. in 9. razreda

Astronomija je področje, ki stalno spodbuja človekovo domišljijo. Danes jo lahko spoznavamo iz knjig, predavanj, televizije in s pomočjo interneta. Še vedno pa je najboljša metoda direktnega opazovanja neba in astronomskih pojavov. Učenci se seznanijo s pogledom na vesolje kot celoto.



V okviru izbirnega predmeta ASTRONOMIJA se bodo učenci naučili:

- načrtovati in izvajati preprosta opazovanja,
- doživljati astronomske pojave izkustveno,
- opazovati s teleskopom,
- spoznati vrste objektov v vesolju, njihove oddaljenosti in velikosti,
- orientirati se po nebu in uporabljati zvezdne karte,
- opazovati vzhajanje in zahajanje zvezd,
- posneti svoje prve astrofotografije,
- razvijati sposobnost in željo za samostojno izobraževanje s pomočjo različnih virov znanja (učbeniki, revije, elektronski viri, ..).

## RASTLINE IN ČLOVEK

1 ura na teden; za učence 8. razreda

Izbirni predmet je enoletni. Pouk temelji na praktičnih vajah – tudi na **pripravi hrane**, zato se izvaja v blok urah na 14 dni, 35 ur letno.

Pri izbirnem predmetu RASTLINE IN ČLOVEK učenci poglobijo in razširijo spoznanje o soodvisnosti živali in ljudi od rastlin. S tem spoznavajo tudi pomen rastlin v človekovem življenju in izoblikujejo pozitiven odnos do njih. Izbirni predmet ima namen poudariti in spoznati, kako pomembna je ta življenjska oblika in kako pomembno je prav varovanje rastlin in njihovih življenjskih okolij. Hkrati učenci spoznavajo, da spremljajo rastline človeka že od njegovega nastanka - da so mu bile od vedno 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 požlahtnil in vzgojil številne nove sorte. Pri tem izbirnem predmetu spoznavajo učenci različne rastline in njihovo uporabno vrednost, pa tudi njihovo ogroženost. Spoznajo, da je veliko rastlin v Sloveniji ogroženih zaradi človekovega nerazumnega delovanja. Spoznajo, da pomeni ogrožanje in propadanje vrst tudi siromašenje narave in okolja.

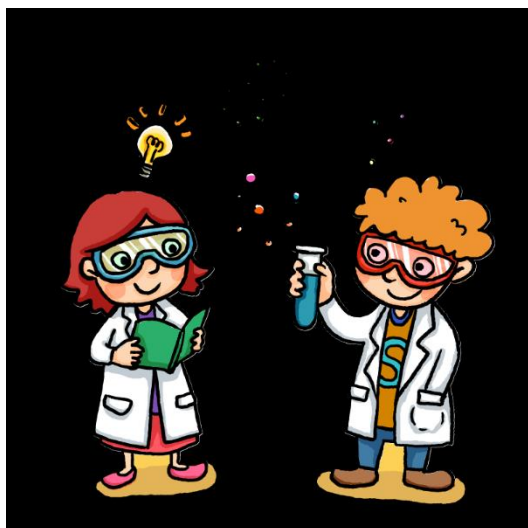


### Teme in vsebine:

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

## KEMIJA V ŽIVLJENJU

1 ura na teden; za učence 9. razreda



Izbirni predmet je enoletni in je namenjen samo učencem devetega razreda, saj bodo učenci že pridobljeno znanje kemije razširjali in poglobljali. Spoznavali bodo pomen kemije pri reševanju ključnih problemov na kozmetičnem, tekstilnem, farmacevtskem, medicinskem, kmetijskem in prehrabnem področju. Hkrati predmet razvija tudi sposobnost vrednotenja vpliva kemije na razvoj umetnosti, modnih trendov, odnosa do narave in širših dogajanj v družbi. Pouk se izvaja v blok urah na 14 dni, 32 ur letno.



## Teme in vsebine:

- Tekmovanje snovi (kromatografija); ugotavljali bomo, katera barvila vsebujejo listi različnih rastlin.
- Svet barv (naravna barvila); iz rastlin bomo izolirali naravna barvila in jih nato uporabili za barvanje raznih materialov.
- Kemija tudi diši (eterična olja); pridobivali bomo različna eterična olja, ki jih bomo kasneje lahko tudi uporabili.
- Zanimivi poskusi: barvanje blaga in jajc, izdelovanje papirja, izdelovanje dišečih soli, pridobivanje mila, priprava kreme.
- Praktično delo s številnimi poskusi bomo obogatili z iskanjem informacij na medmrežju in v različni literaturi, obiskali bomo laboratorij Splošne bolnišnice Murska Sobota, lekarno, frizerja in še kaj.

## LIKOVNO SNOVANJE 1, 2, 3

1 ura na teden oz. dve uri na štirinajst dni; za učence 7. 8. in 9. razreda; popestritev z obiskom galerij

**Izbirni predmet** likovne umetnosti – likovno snovanje dopolnjuje vsebine rednega predmeta likovne umetnosti. Z likovnimi dejavnostmi učenci poglobljajo **razumevanje prostora, izražajo občutja, oblikujejo stališča in vrednote**. Predstavlja nadaljevanje in usmerjanje likovnega raziskovanja sveta, odkrivanje posebnosti likovnega izražanja in njeno nadgrajevanje ter poglobljanje poslušanja tako za likovna dela umetnikov kakor tudi uporabnih predmetov ter likovne problematike v okolju. Cilj predmeta je, da so učenci vpeti v kulturno življenje ožjega in širšega okolja ter da razumejo sodobne vizualne komunikacije.

	risanje	Risanje po domišljiji, po spominu, po opazovanju narave. Razvijanje občutka za vizualno ravnovesje. Samostojna uporaba risal glede na njihov učinek. Razvijanje zmožnosti za samostojno snovanje novega prostora s svobodno kompozicijo oblik, raziskovanje.
	slikanje	Slikanje s pomočjo glasbe, temelji na bolj sproščenem slikarskem izražanju z različnimi slikarskimi materiali, na različne slikarske površine. Daje možnost delu na večje površine – stenska poslikava.
	kiparstvo	Oblikovanje iz gline in z različnimi tekočimi materiali v manjših skupinah in izdelava instalacije v prostoru. Oblikovanje negativa iz mehkega materiala in pozitiva z različnimi tekočimi materiali.

	<p>grafika</p>	<p>Izdelava grafičnih listov v visokem in globokem tisku, uporaba barve in kombiniranje različnih grafičnih tehnik.</p>
	<p>prostorsko oblikovanje</p>	<p>Načrtovanje in predlogi učencev za spremembe prostorskih zasnov v domačem kraju. Izdelava scenskega prostora. Urejanje in postavitve šolskih razstav.</p>
	<p>vizualna komunikacija</p>	<p>Oblikovanje s pomočjo računalnika. Načrtovanje svojega logotipa v skladu s svojimi poklicnimi željami. Fotografiranje v naravi in vnašanje lastnih idej v fotografije.</p>

### Likovno snovanje

- je dodana vrednost likovnemu področju v obsegu 35 ur,
- z oblikovanjem prostorov in kiparskih volumnov razvijajo kiparski odnos in občutenje likovnega prostora,
- se seznanjajo z likovnimi izrazi in se usposabljujejo za njihovo samostojno uporabo,
- ob uporabi različnih materialov in orodij razvijajo motorično spretnost in občutljivost,
- 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 osebne 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.

## RETORIKA

1 ura na teden; za učence 9. razreda

### OPREDELITEV PREDMETA

Namen in cilj retorike je pravilno in natančno oblikovanje govora ali zapisa, ki je primeren za neko ciljno publiko: od vsakodnevnih (trivialnih) razgovorov, do medijev in vzgojno-izobraževalnega sistema. Učenci prepoznajo iz svojih izkušenj, da je retorika vsakdanje uporabna in koristna veščina.

Učenke in učenci se bodo pri pouku retorike učili samostojnega in kritičnega oblikovanja in izražanja stališč. To znanje bodo lahko uporabili pri drugih predmetih, v nadaljnjem izobraževanju ter na vseh drugih področjih družbenega in zasebnega življenja.

## FUNKCIONALNI CILJI

### Učenci spoznajo:

- kaj je retorika in zakaj se jo je koristno učiti,
- nastanek in zgodovino retorike,
- etiko dialoga,
- pomen razprave ali diskusije,
- pomen argumentacije, pomen argumenta kot ključnega elementa dialoga,
- razliko med dobrimi in slabimi argumenti,
- kako sestaviti prepričljive govore,
- pomen čustev in razuma pri govoru,
- tehnike prepričevanja.



## IZOBRAŽEVALNI CILJI

### Učenci se učijo:

- javnega nastopanja in izražanja svojih stališč,
- učinkovitega prepričevanja in argumentiranja.

## MEDPREDMETNE POVEZAVE

Najmočnejši sta povezavi s slovenščino in filozofijo. Za pouk retorike je nujno, da imajo učenci že razvito jezikovno zmožnost, to je poimenovalno, upovedovalno, pravorečno in pravopisno zmožnost. Morajo pa imeti tudi sposobnost abstraktnega mišljenja in zmožnost analize.

## ŠPORT ZA SPROSTITEV

1 ura na teden; za učence 7. razreda

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.



### SPLOŠNI CILJI PREDMETA:

- 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 dojemanja svojega telesa,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti, ter razviti kulturnen odnos do narave in okolja.

#### *PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE:*

- badminton
- namizni tenis
- lokostrelstvo
- rolanje
- bowling
- plavanje in nekatere vodne dejavnosti
- kolesarjenje
- nogomet, rokomet, odbojka (odbojka na mivki)
- floorbal
- T – ball
- adrenalinski športi (plezanje, adrenalinski park, Expano Murska Sobota)

Učenci bodo seznanjeni z osnovnimi tehnikami in taktikami zgoraj navedenih športov, teoretične vsebine pa predvidevajo seznanjanje s pravili iger in sodniškimi znaki.

#### *POSEBNOSTI PRI PREDMETU*

Pri predmetu šport za sprostitev bomo opravili določeno število ur v strnjeni obliki, ker tako lažje dosežemo cilje pri določenih športnih aktivnostih.

### **IZBRANI ŠPORT**

1 ura na teden; za učence 8. razreda

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. Hkrati je predmet namenjen tudi temu, da se učenci vključijo v klube s pomočjo izbranega športa.



Šola ponudi enega od športov osnovnega programa: atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, ples, košarko, odbojko, rokomet, nogomet ali plavanje. Poskušali bomo omogočiti tudi ogled tekme na državni ravni - izbranega športa.

### *SPLOŠNI CILJI PREDMETA:*

- razvijati gibalne sposobnosti z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah
- razvijati funkcionalne sposobnosti s pomočjo merilcev srčnega utripa in individualni programi,
- spopolnjevati osnovne tehnične elemente izbrane igre,
- učiti nekatere zahtevnejše tehnične in taktične elemente,
- usvajati in spopolnjevati športna znanja,
- krepiti zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase, ter oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- razumeti pozitivne učinke redne športne dejavnosti in pridobivati trajne športne navade,
- posamezna in skupinska taktika iger,
- pravila in sojenje, ter vključevanje v klube.

## **ŠPORT ZA ZDRAVJE**

1 ura na teden, za učence 9. razreda

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. Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje.

### *SPLOŠNI CILJI PREDMETA:*

- 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, pomenom nadomeščanja izgubljene tekočine in škodljivostjo dopinga,
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost,
- spoštovati pravila športnega obnašanja.

### *PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE:*



- splošna kondicijska priprava (5 ur)
- atletika (10 ur)
- ples (3 ure)
- plavanje in nekatere vodne dejavnosti (5 ur)
- rokomet, nogomet, odbojka, košarka (12 ur)
- druge nevsakdanje športne aktivnosti



### *POSEBNOSTI PRI PREDMETU*

Pri predmetu šport za zdravje bomo opravili določeno število ur v strnjeni obliki, ker tako lažje dosežemo cilje pri določenih športnih aktivnostih.