



OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI

za šol leto 2023-24

7., 8. in 9. razred

marec, 2023

Z izbirnimi predmeti v III. triletju bi se radi približali različnim interesom otrok.

Razdeljeni so v dve področji: DRUŽBOSLOVNO HUMANISTIČNO in NARAVOSLOVNO TEHNIČNO.

Šola mora obvezno ponuditi drugi tuji jezik, verstva in etiko ter retoriko, poleg tega pa še predmete po lasni presoji, oz. glede na izobrazbeni strukturi učiteljev. Več o izbirnih predmetih si lahko preberete na spletu.

Po trajanju jih ločimo na:

- triletne, ki jih učenec lahko izbere vsa tri leta (npr. tuji jeziki), ni pa nujno. Če učenec izbere tak (nadaljevalni) predmet, mu mora šola omogočiti, da ga obiskuje tri leta, tudi če v skupini pade število učencev pod normativ za oblikovanje skupine,
- triletne, ki so lahko tudi krajši,
- enoletni, ki niso vezani na razred,
- enoletni, vezani na razred.

Izbirni predmeti so številčno ocenjeni.

Vsak učenec mora izbrati 2 uri izbirnih predmetov tedensko, lahko pa tudi 3 ure, če s tem soglašajo starši. Če torej učenec izbere tuji jezik, lahko le s soglasjem staršev izbere še en enourni predmet, ali v tem primeru tri enourne predmete

Šola mora ponuditi pouk najmanj treh predmetov iz vsakega sklopa, vendar učencu ni treba izbirati predmetov iz obeh sklopov.

Učenec, ki obiskuje glasbeno šolo z javno veljavnim programom, je lahko oproščen sodelovanja pri izbirnih predmetih. Lahko je oproščen sodelovanja pri izbirnih predmetih v celoti ali pa le pri eni uri tedensko.

Pisno vlogo za oprostitev (dobite jo pri svetovalni delavki ali na spletni strani šole, pri dokumentih pod sklopom *Obrazci in vloge*) priložite prijavnici k izbirnim predmetom. **Po junijskem roku za vpis v glasbeno šolo, pa nam posredujete še potrdilo o vpisu v glasbeno šolo (do 30. junija)**. Za učence, ki se v glasbeno šolo vpisujejo naknadno, potrdilo o vpisu posredujete najkasneje do 31. avgusta. O oprostitvi odloča ravnatelj za posamezno šolsko leto. V spričevalo se v rubriko izbirni predmeti vpiše »oproščen«.

Glede na želje učencev, bomo z upoštevanjem standardov in normativov oblikovali skupine. Izvajali bomo izbirne predmete, za katere bo več zanimanja.

V šolskem letu 2023/2024 boste na naši šoli lahko izbirali med naslednjimi izbirnimi predmeti:

DRUŽBOSLOVNO HUMANISTIČNI PREDMETI

Stran	NASLOV	Razred	Učitelj
3.	ITALIJANŠČINA 1	7.	Suzana Mozetič
4.	ITALIJANŠČINA 2	8.	Suzana Mozetič
5.	ITALIJANŠČINA 3	9.	Suzana Mozetič
6.	VERSTVA IN ETIKA I., II. in III.	7., 8., 9.	Jernej Krečič
7.	RETORIKA	9.	Marjana Mlinarič
8.	VZGOJA ZA MEDIJE- TISK	7., 8., 9.	Marjana Mlinarič
9.	ANSAMBELSKA IGRA	7., 8., 9.	Erika Klanjšček
10.	LIKOVNO SNOVANJE I., II. in III.	7., 8., 9.	Petra Zorn
11.	TURISTIČNA VZGOJA	7., 8., 9.	Jernej Krečič

NARAVOSLOVNO TEHNIČNI PREDMETI

Stran	Naslov	Razred	Učitelj
12.	POSKUSI V KEMIJI	8., 9.	Mateja Pegan Žvokelj
13.	NAČINI PREHRANJEVANJA	9.	Mateja Pegan Žvokelj
14.	RISANJE V GEOMETRIJI IN TEHNIKI	7., 8., 9.	Rosana Švara
15.	OBDELAVA GRADIV – LES	7., 8., 9.	Blaž Uršič
16.	MULTIMEDIJA	7., 8., 9.	Anja Koron
17.	ŠPORT ZA ZDRAVJE	7., 8., 9.	Januša Stibilj

Vsi predmeti se izvajajo po 1 uro tedensko, razen Italijanščine, ki se izvaja po 2 uri tedensko. Nekateri predmeti bodo potekali celo šolsko leto, nekateri pa v enem polletju. Nekateri predmeti bodo občasno izvajani strnjeno (več šolskih ur v istem dnevu), o čemer boste predhodno obveščeni.

ITALIJANSKI JEZIK 1

Razredi: 7.

Število ur: 70

Učitelj: Suzana Mozetič



NAMEN

V današnjem času je, bolj kot kdajkoli prej, pomembno znanje tujih jezikov. Na našem obmejnem območju je italijanščina v vsakodnevni rabi. Pot do tega znanja se lahko začne že v osnovni šoli, na zabaven in sproščen način.

CILJI

Cilji učenja italijanščine v osnovni šoli so pridobitev določenih znanj in spretnosti v italijanskem jeziku, kot so:

- razumevanje preprostih govornih besedil,
- oblikovanje preprostih govornih besedil v ustreznih vsakodnevni situacijah,
- branje preprostih besedil,
- oblikovanje pisnega besedila po vzorcu.

TEME

Pri pouku je poudarek na govornem sporazumevanju. Učenci se srečujejo z različnimi metodami poučevanja, z delom v dvojicah ali v skupinah, ob pomoči slikovnega gradiva, didaktičnih iger, plakatov, CD-jev, filmov in glasbe. Pri izbirnem predmetu spoznavamo tudi italijansko civilizacijo, kulinariko in druge značilnosti njene tisočletne zgodovine. Živ stik z Italijo učenci doživijo ob vsakoletni enodnevni ekskurziji.

PRIPOMOČKI

Delovni učbenik (za najmanj 2 leti) in zvezek.

ITALIJANSKI JEZIK 2

Razredi: 8.

Število ur: 70

Učitelj: Suzana Mozetič



NAMEN

V današnjem času je, bolj kot kdajkoli prej, pomembno znanje tujih jezikov. Na našem obmejnem območju je italijanščina v vsakodnevni rabi. Pot do tega znanja se lahko začne že v osnovni šoli, na zabaven in sproščen način.

CILJI

Cilji učenja italijanščine v osnovni šoli so pridobitev določenih znanj in spretnosti v italijanskem jeziku, kot so:

- razumevanje preprostih govornih besedil,
- oblikovanje preprostih govornih besedil v ustreznih vsakodnevni situacijah,
- branje preprostih besedil,
- oblikovanje pisnega besedila po vzorcu.

TEME

Pri pouku je poudarek na govornem sporazumevanju. Učenci se srečujejo z različnimi metodami poučevanja, z delom v dvojicah ali v skupinah, ob pomoči slikovnega gradiva, didaktičnih iger, plakatov, CD-jev, filmov in glasbe. Pri izbirnem predmetu spoznavamo tudi italijansko civilizacijo, kulinariko in druge značilnosti njene tisočletne zgodovine. Živ stik z Italijo učenci doživijo ob vsakoletni enodnevni ekskurziji.

PRIPOMOČKI

Delovni učbenik (za najmanj 2 leti) in zvezek.

ITALIJANSKI JEZIK 3

Razredi: 9.

Število ur: 64

Učitelj: Suzana Mozetič



NAMEN

V današnjem času je, bolj kot kdajkoli prej, pomembno znanje tujih jezikov. Na našem obmejnem območju je italijanščina v vsakodnevni rabi. Pot do tega znanja se lahko začne že v osnovni šoli, na zabaven in sproščen način.

CILJI

Cilji učenja italijanščine v osnovni šoli so pridobitev določenih znanj in spretnosti v italijanskem jeziku, kot so:

- razumevanje preprostih govornih besedil,
- oblikovanje preprostih govornih besedil v ustreznih vsakodnevni situacijah,
- branje preprostih besedil,
- oblikovanje pisnega besedila po vzorcu.

TEME

Pri pouku je poudarek na govornem sporazumevanju. Učenci se srečujejo z različnimi metodami poučevanja, z delom v dvojicah ali v skupinah, ob pomoči slikovnega gradiva, didaktičnih iger, plakatov, CD-jev, filmov in glasbe. Pri izbirnem predmetu spoznavamo tudi italijansko civilizacijo, kulinariko in druge značilnosti njene tisočletne zgodovine. Živ stik z Italijo učenci doživijo ob vsakoletni enodnevni ekskurziji.

PRIPOMOČKI

Delovni učbenik (za najmanj 2 leti) in zvezek.

VERSTVA IN ETIKA I., II. in III.

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Jernej Krečič



NAMEN IN CILJI

Pri predmetu Verstva in etika I učenci pridobivajo znanja o religijah in njihovih značilnostih, spoznavajo vloge verstev pri oblikovanju različnih civilizacij, posebej krščanstva pri razvoju evropske kulture in oblikovanju slovenskega naroda, se usposabljaajo za kritičen odnos do negativnih pojavov v zvezi z religijo in religijami (npr. nespoštovanje enakopravnosti pripadnikov različnih religij, nestrpnost, fanatizem) in razvijajo sposobnosti razumeti druge ljudi, z njimi sodelovati, biti solidaren in pripravljen sporazumno reševati konflikte.

Pri predmetu Verstva in etika II se učenci seznanjajo s temeljnimi vidiki/sestavlinami verstev: religiozna skupnost, rituali, simboli, religiozno doživetje, spoznavajo obrede različnih religij in pridobivajo sposobnost razumevanja simbolov različnih religij, spoznavajo vlogo družine v tradicijah različnih religij, usposabljaajo se za kritičen odnos do negativnih pojavov v zvezi z religijo in religijami (npr. nespoštovanje enakopravnosti pripadnikov različnih religij...) in razvijajo sposobnosti razumeti druge ljudi, z njimi sodelovati in biti solidaren.

Pri predmetu Verstva in etika III učenci spoznajo nastanek in zgradbo Biblije – svete knjige judovstva in krščanstva, spoznajo tudi različne načine interpretiranja Biblije, razumejo, da je bilo krščanstvo eno od temeljnih gibal zahodne civilizacije, se seznanijo s tem, kako različna verstva opredeljujejo smisel življenja, še posebej nasproti zlu, trpljenju in smrti, se seznanijo z razvojem krščanske nauka in cerkvene organizacije, spoznajo vzroke za delitve v krščanski cerkvi, odkrivajo, da lahko vera povezuje ali pa tudi razdružuje, spoznajo vidne krščanske osebnosti na Slov. in njihov prispevek pri oblikovanju slov. kulture (Trubar, Dalmatin, Slomšek).

RETORIKA

Razredi: 9.

Število ur: 32

Učitelj: Marjana Mlinarič



NAMEN

Namen retorike je seznaniti učenke in učence ne le s pojmi prepričevanja in argumentiranja, temveč naučiti predvsem samostojnega, smiselnega in kritičnega oblikovanja ter izražanja stališč.

CILJI

Učenci spoznavajo:

- kaj je retorika,
- zakaj je koristna,
- spoznavajo moč prepričljivega govorjenja,
- učijo se, kako pregnati strah pred govornim nastopanjem,
- spoznajo razlike med dobrimi in slabimi argumenti,
- spoznavajo nastanek in zgodovino retorike,
- učijo se javnega nastopanja in izražanja svojih stališč,
- učijo se učinkovitega prepričevanja in argumentiranja.

TEME

- Uporabnost te veščine v življenju.
- Pravila in načela dobrega dialoga.
- Značilnosti dobrega argumentiranja, ločevanje od prepričevanja.
- Tehnike retorike.
- Sestavni deli dobro oblikovanega govora.
- Oblikovanje uspešnega oz. neuspešnega govora.
- Zgodovina retorike.

PRIPOMOČKI

Zvezek in pisala.

VZGOJA ZA MEDIJE – TISK

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Marjana Mlinarič



NAMEN

Izbirni predmet Tisk je zasnovan tako, da so poudarjene medijske teme tiska.

CILJI

Učenci razumejo:

da mediji sveta ne zrcalijo, ampak ga (so-)ustvarjajo, spoznajo novinarsko delo, različne novinarske zvrsti in žanre, novinarsko etiko, oglaševanje in se seznanijo s celotnim postopkom nastanka časopisa (od ideje do tiska). Obisk ene izmed televizijsko-časopisnih hiš, tiskarn ter pogovor s pravim novinarjem daje slikovitejši pogled na tiskane medije in popestri delo pri predmetu.

TEME

Učenci se tudi sami preizkušajo v vlogi novinarjev, oblikujejo uredniški odbor, sodelujejo pri izdelavi šolskega (spletnega) glasila. Tako lahko svojo otroško radovednost usmerjajo v aktivno in kreativno delo, s katerim spodbujajo ustvarjalnost mišljenja, govorjenja in pisanja. Obiskovanje tega predmeta lahko kasneje pripomore k odločitvi glede tovrstne poklicne prihodnosti.

PRIPOMOČKI

Zvezek in pisala.

ANSAMBELSKA IGRA

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Erika Klanjšček



NAMEN

Udeležijo se je lahko učenci z različnimi glasbenimi zmožnostmi in izkušnjami. Z učnim načrtom je zagotovljena odprtost različnim glasbenim vsebinam ter prilagajanje učenčevim interesom in interesom širšega kulturnega okolja šole.

CILJI

Učenci:

- poustvarjajo instrumentalne in vokalno-instrumentalne vsebine,
- oblikujejo lastne zvočne zamisli (improvizacija),
- urijo motoriko in koordinacijo (ploskanje, tleskanje, ...),
- spoznavajo interpretacijo (dinamika, tempo,),
- obvladajo temeljno tehniko petja in igranja na glasbilih,
- spoznajo in se orientirajo v prirejenem in klasičnem glasbenem zapisu,
- skupaj z mentorjem oblikujejo javno prireditev (vključeno v šolski program).

TEME

Vsak učenec igra določen inštrument ali ga zamenja z drugim, hkrati pa je glede na vrsto skladbe tudi pevec. Učenci bodo glasbo spoznavali neposredno z izvajanjem in ne kot glasbeno teorijo. S to obliko dela so se že seznanili učenci, ki obiskujejo interesno dejavnost Mali instrumenti.

Med instrumenti so Orffova glasbila in posamezna klasična glasbila (kitara, klavinova, sintetizator, ukulele, bobni in cajon so na voljo na šoli). Učenci glasbenih šol se lahko vključijo v ansambelsko igranje na tisti instrument, ki se ga učijo.

PRIPOMOČKI

Svoje glasbilo, če ga učenec ima.

LIKOVNO SNOVANJE I., II. in III.

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Petra Zorn



NAMEN

Predmet je s svojimi vzgojno-izobraževalnimi nalogami pomemben dejavnik, ki dopolnjuje in nadgrajuje vsebine rednega predmeta likovne umetnosti, še zlasti, ker je v devetletni osnovni šoli namenjena likovni umetnosti zelo majhno število ur, in to v otrokovem najbolj ustvarjalnem obdobju. Namenjen je predvsem razvoju likovnih zmožnosti in razvoju kreativnosti.

CILJI

Učenci bodo ob likovnem izražanju:

- razvili zmožnost opazovanja in likovnega mišljenja,
- krepili domišljijo in razvijali interes za različne oblike likovne dejavnosti,
- ostrili čut za likovne vrednote in poglobljali razumevanje prostora,
- izražali svoja občutja in oblikovali lastna stališča in vrednote.
- spoznavali bodo temeljne likovne pojme in razvili zmožnost oblikovanja meril za kritično vrednotenje lastnih idej.

TEME

Ure se porazdelijo na oblikovanje na ploskvi in oblikovanje v tridimenzionalnem prostoru. Vsebine so zasnovane po posameznih likovnih področjih na temeljih likovnega pojmovanja, ki jih učenec nadgrajuje glede na svoje sposobnosti. Učenci razvijajo občutljivost likovnega mišljenja, opazovanja, zaznavanja, domišljijo, vizualni spomin in ročne spretnosti na področjih risanja, slikanja, grafike in kiparstva.

Učenci pri likovnem snovanju delajo v različnih tehnikah, ki jih pri rednem pouku ni mogoče izvesti. S svojimi izdelki sodelujejo na različnih likovnih natečajih.

PRIPOMOČKI

Likovna škatla, ki jo uporabljajo pri pouku likovne umetnosti.

TURISTIČNA VZGOJA

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Jernej Krečič



NAMEN

Razviti pozitiven odnos do turizma in turistov. Predmet povezuje in nadgrajuje znanje, ki ga učenci pridobivajo pri drugih predmetih in dejavnostih.

CILJI

Predmet učencem vzbuja zanimanje za turizem kot možno področje njihovega prihodnjega poklicnega dela, jih motiviral za sodelovanje v turističnem društvu in za pridobivanje znanja o turizmu kot družbenem gibanju. Vsebine predmeta še posebej razvija učenčev čut za ohranjanje in smotrno izkoriščanje naravne in kulturne dediščine.

TEME

Prvo polovico ur bomo izvedli v šoli v obliki izdelave turističnih prospektov ali plakatov izbranih slovenskih krajev, se preizkusili v organizaciji potovanja v tujino, izdelali pogrinjek za slavnostno večerjo, se učili bontona pri jedi in postrežbi ... Drugo polovico predvidenih ur pa bomo glede na aktualno epidemiološko stanje in predpisane ukrepe za varovanje zdravja poskusili izvesti na terenu. Predvidena je izvedba delavnic na Biotehniški šoli v Šempetru, obisk TIC in/ali turistične agencije v Novi Gorici, ogled hotela in/ali restavracije ter druge turistične infrastrukture v bližnjih krajih, kartiranje in popisovanje turistične ponudbe v Braniku in Novi Gorici. V povezavi z drugimi izbirnimi predmeti ali samostojno bomo izvedli ekskurzije.

PRIPOMOČKI

Za izvedbo omenjenih dejavnosti predvidevam stroške v višini do okoli 60 €.

POSKUSI V KEMIJI

Razredi: 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Mateja Pegan Žvokelj



NAMEN

Pri izbirnem predmetu poskusi v kemiji učenci razvijajo raziskovalno-eksperimentalno delo, krepijo eksperimentalne spretnosti in nadgrajujejo eksperimentalne metode in tehnike.

CILJI

Učenci utrdijo in poglobijo znanje kemijskih vsebin s pomočjo samostojnega eksperimentalnega dela, razvijajo spretnosti in veščine za varno eksperimentiranje, urijo se v tehnikah laboratorijskega in raziskovalno-eksperimentalnega dela.

TEME

Pri predmetu bomo izvajali različne poskuse, kot so brundajoči medvedki, kresnička v čaši, faraonove kače, ogenj brez vžigalic, iskrice, pokajoči milni mehurčki, razbarvanje coca-cole, plamenske reakcije..., raziskovali hidrokele, analizirali snovi (med, mleko...), sintetizirali nove snovi (milo, aspirin, plastiko iz škroba...)...

PRIPOMOČKI

Večja stara majica za zaščito in mapa.

NAČINI PREHRANJEVANJA

Razredi: 9.

Število ur: 32

Učitelj: Mateja Pegan Žvokelj



NAMEN

Pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja učenci proučujejo prehrano z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavajo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja, in v posebnih razmerah, spoznavajo slovenske tradicionalne jedi in svetovno kuhinjo ter druge načine prehranjevanja.

CILJI

Učenci razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani v smislu zagotavljanja zdravja, razvijajo individualno ustvarjalnost in nadgrajujejo vsebine, ki so jih dobili pri rednem predmetu gospodinjstva.

TEME

Spoznali boste temeljna načela prehranjevanja v različnih starostnih obdobjih, načrtovali jedilnike, z enostavnimi meritvami ugotavljali stanje prehranjenosti, spoznavali tradicionalne načine prehranjevanja, svetovno kuhinjo, druge načine prehranjevanja in prehrano v posebnih razmerah ter pripravljali različne jedi. Pouk bo zajemal veliko praktičnega dela, kjer boste lahko pokazali svojo ustvarjalnost.

PRIPOMOČKI

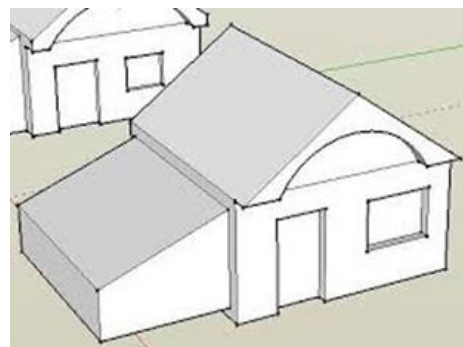
Predpasnik, kuhinjska krpa in mapa.

RISANJE V GEOMETRIJI IN TEHNIKI

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Rosana Švara



NAMEN

Namen predmeta je nadgraditi in osvojiti prostorske prestave v 3D s pomočjo orodij in računalniške tehnologije za grafično risanje načrtov. Razvijati ustvarjalnost. Poznati pomen in uporabo risanja v podjetništvu in proizvodnji.

CILJI

Z uporabo računalniškega programa za 3D risanje (Sketchup, QCad, Tikercad) narisati načrte različnih tehničnih idej ter jih tudi z različnimi materiali realizirati.

TEME

- Risanje predmetov z ročnim in računalniškim grafičnim orodjem.
- 3D tiskanje.
- Obisk podjetij in delavnic z ogledom tehničnega risanja, tiskanja in CNC tehnologije.

PRIPOMOČKI

Šolski računalnik in ostala programska oprema. Ravnilo in šestilo.

OBDELAVA GRADIV – LES

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Blaž Uršič



NAMEN

Namen predmeta je spodbujanje tehnične ustvarjalnosti in natančnosti pri učencih. Učenci bodo pri predmetu izdelovali izdelke po načrtu, po dogovoru z učiteljem pa tudi po lastni zamisli. Naučili se bodo pravilno in varno uporabljati različna orodja za obdelavo lesa in nekaterih ostalih materialov.

CILJI

- Izdelovanje praktičnih izdelkov in sočasno spoznavanje lastnosti lesa.
- Spoznavanje obdelovalnih postopkov (vrtanje, žaganje, struženje, brušenje, različne vrste lesnih spojev, površinska zaščita , izdelava intarzij).
- Pravilna, varna in odgovorna uporaba enostavnih obdelovalnih strojev in orodij, gradiv in energije.
- Spoznavanje svojih sposobnosti in interesov in s tem lažje odločanje za poklic.

TEME

Izdelava uporabnih izdelkov iz lesa. Primeri: ptičja krmilnica, zložljiv stol, pručka itd.

PRIPOMOČKI

Vse pripomočke učenci dobijo v šoli.

RAČUNALNIŠTVO – MULTIMEDIJA

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Anja Koron



NAMEN

Namen predmeta je nadgraditi, poglobiti in razširili znanja pridobljena pri računalniških predmetih (urejanje besedil, računalniška omrežja) in tehniških dnevih (računalništvo). Predvsem pa, se seznaniti in naučiti, kako uporabiti računalnik kot multimedijsko napravo za obdelavo besedila, slik, zvoka in animacije ter jih učinkovito združiti v računalniško predstavitev.

Znanje pridobljeno pri tem predmetu lahko učenci uporabijo pri izdelavi računalniških predstavitev pri drugih predmetih.

CILJI

- Učenci se naučijo izdelati preprosto multimedijško predstavitev v PowerPointu.
- Spoznajo pomen barv in njihov vpliv na sporočilnost posamezne predstavitve.
- Pri izdelavi predstavitve uporabijo elemente multimedije: besedilo, slike, animacije, film.
- Urejajo zvočne datoteke (Audacity).
- Naučijo se izdelati svoj film (Kdenlive).
- Za predstavitev lahko uporabijo lastne animacije (Gimp, Inkscape, Krita).

TEME

- Predstavitev informacij – slikovna, zvočna in video predstavitev.
- Urejanje in obdelava zvoka, slike in videa.
- Iskanje podatkov po svetovnem spletu.
- Izdelava kvizov in predstavitev (PowerPoint 2016).

PRIPOMOČKI

Računalnik, slušalke, spletna kamera in ostala programska oprema.

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Razredi: 7. 8. 9.

Število ur: 35 (32)

Učitelj: Januša Stibilj



NAMEN

Namen izbirnega predmeta je spoznavati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje.

CILJI

Cilj predmeta je nadgradnja vsebin, ki jih učenci obravnavajo pri predmetu šport in s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje. Učencem želimo približati šport tudi kot obliko sprostitve in uživanja po vsakodnevnih obremenitvah.

TEME

Atletika, kondicijska priprava (merjenje srčnega utripa, vaje za moč in gibljivost), vsaj ena od športnih iger (odbojka, košarka, nogomet).

PRIPOMOČKI

Športna oprema in telovadni copati.