

OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI ZA ŠOLSKO

LETO 2023/2024

7., 8. in 9. razred

Kaj so obvezni izbirni predmeti?

Izbirni predmeti sodijo v razširjeni program osnovne šole. So način prilagajanja individualnim razlikam in interesom učencev. Učenci si jih lahko sami izberejo ter z njimi razvijajo svoja močna področja in sposobnosti, lahko pa pri tem upoštevajo bodočo poklicno usmerjenost.

Izbirni predmeti so vključeni v predmetnik tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja, torej v 7., 8. in 9. razred.

Potek pouka izbirnih predmetov in ocenjevanje

Pouk izbirnega predmeta je na urniku eno uro na teden, razen izbirnega tujega jezika, ki je na urniku dve uri na teden.

- Izbirni predmeti **so enakovredni obveznim predmetom** in se ocenjujejo s številčnimi ocenami od 1 do 5.
- Zaključne ocene se vpišejo v spričevalo in so enakovredne ocenam obveznih predmetov.
- **Prisotnost učenca** pri pouku izbirnih predmetov **je obvezna** in se obravnava enako kot pri ostalih predmetih. Starši so dolžni vsako odsotnost opravičiti.
- Če učenec izbere dva izbirna predmeta, bosta ocenjena oba in obe oceni bosta vpisani v spričevalo. Če učenec izbere tri predmete, bodo ocenjeni vsi trije predmeti, in vse tri ocene bodo vpisane v spričevalo. Učenec napreduje v

naslednji razred le v primeru, da ima vse predmete, torej tudi izbirne, ocenjene s pozitivno oceno.

Izbira obveznih izbirnih predmetov

Učenec izbere **2 uri** izbirnih predmetov, lahko pa tudi 3, če s tem soglašajo njegovi starši. Tuji jezik je edini izbirni predmet, ki traja dve uri tedensko.

Možnosti izbire in kombinacij:

- Če se učenec odloči za izbirne predmete v trajanju dve uri tedensko, ima možnost, da izbere dva enourna predmeta ali enega, ki traja 2 uri (to je tuji jezik).
- V primeru, da se učenec v soglasju s starši odloči za izbirne predmete v trajanju treh ur tedensko, pa ima možnost izbire v naslednjih kombinacijah – 3 predmete, če so enourni, oz. 2 predmeta, če je eden izmed predmetov dvourni in en enourni.

Možnost oprostitve sodelovanja pri izbirnih predmetih

Učenec 7., 8. in 9. razreda, ki obiskuje **glasbeno šolo z javno veljavnim programom** (v našem primeru je to npr. Glasbena šola Franca Šturma), ima možnost uveljavljanja oprostitve obiskovanja izbirnih predmetov. V tem primeru mora dostaviti **pisno vlogo o vpisu v glasbeno šolo** za šolsko leto 2023/2024 in kasneje (do 15. 9. 2023) **potrdilo o vpisu v glasbeno šolo**. O oprostitvi odloči ravnatelj.

Zamenjava obveznega izbirnega predmeta

Učenci se v skupine obveznih izbirnih predmetov razvrstijo do začetka novega šolskega leta.

Do 15. septembra 2023 lahko skupino še zamenjajo, vendar le pod pogojem, da se nam organizacijski pogoji pri izvajanju posameznega obveznega izbirnega predmeta ne spremenijo (potreben predhodni individualni pogovor pri pomočnici ravnateljice).

OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI, KI JIH IZBIRAJO UČENCI V ŠOLSKEM LETU 2022/2023

7. razred

- Francoščina 1 (70 ur)
- Nemščina 1 (70 ur)
- Organizmi v naravi in umetnem okolju (35 ur)
- Sodobna priprava hrane (35 ur)
- Likovno snovanje 1 (35 ur)
- Urejanje besedil (35 ur)
- Šport za sprostitev (35 ur)
- Varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami (35 ur)

8. razred

- Francoščina 2 (70 ur)
- Nemščina 2 (70 ur)
- Poskusi v kemiji (35 ur)
- Organizmi v naravi in umetnem okolju (35 ur)
- Načini prehranjevanja (35 ur)
- Likovno snovanje 2 (35 ur)
- Multimedija (35 ur)
- Šport za zdravje (35 ur)
- Varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami (35 ur)

9. razred

- Francoščina 3 (64 ur)
- Nemščina 3 (64 ur)
- Poskusi v kemiji (32 ur)
- Organizmi v naravi in umetnem okolju (32 ur)
- Načini prehranjevanja (32 ur)
- Likovno snovanje 3 (32 ur)
- Računalniška omrežja (32 ur)
- Izbrani šport odbojka (32 ur)

PREDSTAVITEV OBVEZNIH IZBIRNIH PREDMETOV

FRANCOŠČINA (OIP FI1, OIP FI 2, OIP FI 3)

KDO: učenci 7., 8. in 9. razreda



Francoščina je triletni izbirni predmet, ki se izvaja **dve uri tedensko** v

7. (70 ur), 8. (70 ur) in 9. (64 ur) razredu.

Ko odrastemo in sami iščemo prve izkušnje, naj bo na potovanju ali v službi, nam je vsem žal, da se tujih jezikov nismo učili v šoli. Že skromno znanje jezika nam lahko odpre mnoga vrata, daje možnost spoznavanja ljudi, njihovih običajev in navad.

Na OŠ Medvode se izbirni predmet francoščina poučuje že 17 let in učenci, ki z učenjem nadaljujejo tudi v srednji šoli, so z znanjem tujega jezika zelo zadovoljni. Na šolskih in državnih tekmovanjih učenci dosegajo lepe uspehe!

Pouk OIP francoščina se začne 7. razredu, dve uri tedensko.

Učenci spoznavajo:

- osnove francoske slovnice in besedišče v tematskih skopih (pozdravi, prva komunikacija, prijatelji, hobiji, družina, poklici, ...),
- francosko kulturo in civilizacijo.

Pri pouku uporabljamo učbenik in delovni zvezek Décibel, ki ju dopolnjujejo zvočni posnetki, delo v računalniški učilnici, delovno gradivo učitelja, delo v gospodinjstvi učilnici, sodelujemo na šolskih proslavah, pouk popestrimo z obiskom naravnih govorcev...Sodelujemo pri Francoski bralni znački, obiščemo Frankofonski in Medvoški kulturni festival, sodelujemo na Tednu vseživljenjskega učenja, organiziramo ekskurzije...

Učenci pridobijo pisne in ustne ocene.

V 7. in 8. razredu izvedemo 70 ur pouka, v 9. razredu pa 64 ur. Priporočamo, da se učenci jezika učijo vsa tri leta.

Lepo vabljeni k pouku francoščine!

Učiteljica Andreja Čeru, prof.

NEMŠČINA (OIP NI1, OIP NI 2, OIP NI 3)

KDO: učenci 7., 8. in 9. razreda

Nemščina je triletni izbirni predmet, ki se izvaja **dve uri tedensko** v 7. (70 ur), 8. (70 ur) in 9. (64 ur) razredu.

ZAKAJ: V času vse intenzivnejšega svetovnega povezovanja ima tuji jezik čedalje večji pomen tudi v vzgoji in izobraževanju. Še posebej to velja za nemščino, jezik naših sosedov Avstrijcev, in ne tako zelo oddaljenih Nemcev ter Švicarjev.

CILJ: Eden od temeljnih ciljev pouka tujega jezika je vzbuditi zanimanje za drugo in drugačno. Učenje nemščine učencem pomaga razumeti, da je nemščina sredstvo, s katerim lahko pridobijo več znanja in izkušenj ter jim nudi možnost, da sami zvedo več o ljudeh in družbenih razmerah v deželah nemškega govornega območja. Pri sodobnem pouku nemškega jezika, ki je usmerjen k učencu, njegovemu jezikovnemu razvoju in postopni samostojnosti, se razvijajo vse štiri jezikovne sposobnosti: slušno in bralno razumevanje ter ustno in pisno sporočanje. To pomeni, da znajo učenci glede na svoje potrebe in želje uspešno uporabljati tuj jezik.

KAKO: Pri pouku uporabljamo učbenik in delovni zvezek Wir, ki ju dopolnjujejo zvočni posnetki. Učenje jezika poteka s pomočjo različnih aktivnosti, kot so didaktične igre, simulacije, igre vlog, projekti, delo s sodobnimi mediji in ekskurzije. Učenci pridobijo pisne in ustne ocene in sodelujejo pri nemški bralni znački.

TRAJANJE: Nemščina je v osnovni šoli triletni predmet, ki se začne v 7. razredu in se izvaja dve uri tedensko. Z učenjem nemščine lahko učenec začne tudi v 8. ali 9. razredu, če ima ustrezno predznanje. Učenci, ki uspešno zaključijo šolanje v osnovni šoli in s tem tudi triletno učenje nemščine kot izbirnega predmeta, lahko v gimnazijah nadaljujejo z učenjem nemščine po modulu B, to je nadaljevalni drugi tuji jezik.

Učiteljica Adriana Kozamernik Jukić



KEMIJA- POSKUSI V KEMIJI (OIP POK)

KDO: učenci 8. in 9. razreda

Izbirni predmet Poskusi v kemiji je enoletni predmet, ki se izvaja **dve uri na štirinajst dni** (35 ur).

Te veseli kemija? Si želiš tudi sam izvajati poskuse? Poglobiti svoje znanje?

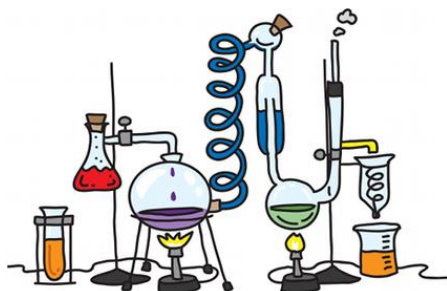
Pridruži se predmetu Poskusi v kemiji!

Izbirni predmet poskusi v kemiji se povezuje s učno snovjo pri pouku kemije. Učencem omogoča samostojno eksperimentiranje, kjer je poudarek na varnosti in napovedi rezultatov. Naučili se bomo načrtovanja, izvajanja in poročanja o poskusih. Pogledali bomo naravoslovno pismenost, razvijali znanstveno razmišljanje ter povezovali teorijo s prakso.

Splošni cilji predmeta:

- Učenci utrdijo in poglobijo znanje, razumevanje in uporabo kemijskih vsebin s pomočjo samostojnega eksperimentalnega dela, z razvijanjem razumevanje bistvenih podobnosti in razlik med snovmi na temelju opazovanj in eksperimentiranja;
- razvijajo spretnosti in veščine za varno in učinkovito delo s snovmi, eksperimentiranje in raziskovanje;
- se seznanijo z raznolikimi vidiki dela v kemijskem laboratoriju;
- se urijo v osnovnih tehnikah in operacijah laboratorijskega (in terenskega) eksperimentalnega dela;
- usvojijo postopke eksperimentiranja (raziskovalnega) dela: od načrtovanja do izvajanja eksperimentov, opazovanja, zbiranja, beleženja, razvrščanja, analize in predstavitve podatkov (procesiranje podatkov), postavljanja zaključkov in ocenitev smiselnosti rezultatov in zaključkov ter njihovo povezovanje s teorijo in življenjskim okoljem.

Učiteljica Eva Miklič, prof.



ORGANIZMI V NARAVI IN UMETNEM OKOLJU (OIP ONA)

KDO: učenci 7., 8. in 9. razreda

Izbirni predmet Organizmi v naravi in umetnem okolju je predmet, ki se izvaja **eno uro tedensko** (35 ur).

Pri izbirnem predmetu ORGANIZMI V NARAVNEM IN UMETNEM OKOLJU učenci spoznajo in se zavedo različnih življenjskih potreb živih bitij in tako bolje povežejo abiotske in biotske dejavnike.

Spoznajo, da je vsako rušenje ravnotežja v naravi - vnos različnih snovi, tujih organizmov, pomanjkanje vode, spremembe temperaturnega režima itd., lahko usodno za preživetje organizmov. Ta spoznanja pridobivajo z aktivnim delom, torej z izkušnjo.

Ob gojenju organizmov se zavedo, da so živa bitja, ki smo jih vzeli v oskrbo, odvisna od nas, zato moramo biti pri gojenju in vzdrževanju izjemno odgovorni. Ob tem naj bi se naučili odgovornega ravnanja z vsemi živimi bitji - tudi hišnimi ljubljenci, rastlinami v svojem stanovanju, pa tudi s svojimi vrstniki, prijatelji, znanci. Svoje odgovorno ravnanje naj bi zavestno usvojili tudi kot nujnost pri varovanju življenjskega okolja.

Učitelj Andrej Flajnik, prof.

SODOBNA PRIPRAVA HRANE (OIP SPH)

KDO: učenci 7. razreda

Izbirni predmet Sodobna priprava hrane je enoletni predmet, ki se izvaja **dve uri na štirinajst dni** (35 ur).

Pri predmetu se poučuje o zdravi prehrani in načinih priprave z namenom zagotavljanja in ohranjanja zdravja.

Učenci spoznavajo tehnološke postopke priprave jedi z vidika ohranjanja hranilne vrednosti. Spoznavajo gastronomsko kulinarčna načela v zdravi prehrani, ocenjujejo in spreminjajo kuharske recepte v smislu priprave zdrave hrane. Usvajajo kriterije kakovosti živil in jedi. Analizirajo lastne prehranske navade, ugotavljajo vzroke in posledice slabih prehranskih navad in v razpravi predstavijo dobre navade.

Predmet zajema iz vsakdanjega življenja in je praktično naravnano. To pomeni, da je večina ur namenjenih kuhanju različnih jedi.

Učiteljica Ajda Stupar, prof.



NAČINI PREHRANJEVANJA (OIP NPH)

KDO: učenci 8. in 9. razreda

Izbirni predmet Načini prehranjevanja je enoletni predmet, ki se izvaja **dve uri na štirinajst dni** (35 ur).

Pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja.

Učimo se o pomembnosti zdrave prehrane, obravnavamo načine prehranjevanja in prehrano v različnih starostnih obdobjih življenja in v posebnih razmerah ter pridobivamo praktične izkušnje o pripravi hrane. Predmet zajema iz vsakdanjega življenja in je praktično naravnan. To pomeni, da je večina ur namenjenih kuhanju različnih jedi.

Učiteljica Ajda Stupar, prof.



LIKOVNO SNOVANJE (OIP LS 1, OIP LS 2, OIP LS 3)

KDO: učenci 7., 8. in 9. razreda

Izbirni predmet Likovno snovanje je enoletni izbirni predmet in ga učenci lahko obiskujejo vsa tri leta (7., 8., 9. razred) ali pa le eno leto (npr. izberejo LS 3 le v 9. razredu). Predmet se izvaja **dve uri na štirinajst dni** (35 ur).

ZAKAJ IZBRATI DODATNO URO LIKOVNEGA SNOVANJA:

poglobljeno znanje, ustvarjanje v različnih tehnikah in materialih, razvijanje domišljije: Učenci si pri dodatni uri izbirnega predmeta likovno snovanje poglobljajo in dopolnjujejo vsebine in znanja iz rednega predmeta likovne umetnosti. Gre za poglobljanje znanj iz likovnih področij risanja, slikanja, grafike, kiparstva in prostorskega oblikovanja. V učne vsebine povezujejo pojme iz likovne teorije, zgodovine umetnosti in likovne tehnologije. Učenci ustvarjajo v različnih likovnih tehnikah, z zahtevnejšimi materiali in orodji, ki jih pri izbirnih predmetih lažje obravnavamo kot pri obveznem predmetu likovna umetnost. Na primer: slikanje na steno, na svilo, na steklo, izdelava mozaika, izdelava zahtevnejših grafičnih tehnik; večbarvni linorez, kuhinjska litografija, ...kiparjenje v lesu, siporeksu,... Učenci se vsako leto tudi predstavijo s svojimi izdelki na razstavi, kjer pripravijo otvoritev s kulturni program.

PREDSTAVITEV CILJEV IN UČNIH VSEBIN:

LS 1 v 7. razredu obsega učne vsebine iz: RISANJA IN SLIKANJA: učenci s praktičnim delom utrdijo pojme kompozicija, ornament, harmonija in kontrast. Pri risanju in slikanju ustvarjajo v različnih tehnikah in si razvijajo likovno domišljijo. Spoznajo pomen barve in črte v modi in ostalih poklicih. Spoznajo delo modnega oblikovalca. KIPARSTVA: utrdijo in poglobijo osnovne kiparske pojme. Razvijajo ročne spretnosti in samostojno modelirajo kip. S tem si razvijajo občutek za 3. dimenzijo, stabilnost in dinamiko kipa. Oblikujejo reliefe različnih oblik in velikosti. Ustvarjajo z različnimi materiali in spoznajo nove tehnike. GRAFIKE: Spoznajo in utrdijo osnovne pojme tiskarstva in se preizkusijo v odtiskovanju.

LS 2 v 8. razredu obsega učne vsebine iz: RISANJA IN SLIKANJA: Poglobijo znanje o likovnem prostoru in spoznajo pomembnost prikazovanja prostora na ploskvi pri raznih poklicih (slikar, arhitekt, oblikovalec, scenograf). Poglobijo si znanje o risarskih in slikarskih elementih. Likovno delo izdelajo v povezavi z glasbo in ritmičnim gibanjem. GRAFIKE: poglobijo znanje iz umetniške in industrijske grafike. Spoznajo delo tiskarja in grafičnega oblikovalca. Samostojno oblikujejo vizualno sporočilo. PROSTORSKEGA OBLIKOVANJA: Spoznajo pomen zaščite arhitekturne dediščine. Obogatijo si pojme o prostorskih elementih in njihovih funkcijah. Oblikujejo estetsko in funkcionalno ureditev bivalnega prostora. Spoznajo značilnosti poklica oblikovalec prostorov.

LS 3 v 9. razredu obsega učne vsebine iz: **RISANJA:** Utrdijo pojme kompozicije, proporci in spoznajo pojem zlati rez. Poglobijo si znanje o perspektivi. Vse te pojme utrjujejo pri risanju predmetov in figur po opazovanju. **KIPARSTVA:** Pojasnijo kiparski volumen in povezavo med kiparskim in zunanjim prostorom. Spoznajo različne načine povezave kipa in ambienta. Srečajo se s pojmom instalacija. Seznanijo se z različnimi materiali za gradnjo instalacij. Praktično izdelajo instalacijo. **PROSTORSKEGA OBLIKOVANJA:** Poglobijo znanje o pojmu urbanizem in načrtujejo prostorske spremembe v domačem okolju. Oblikujejo makete novih prostorskih tvorb v domačem okolju. **VIDNEGA SPOROČANJA:** Spoznajo psihološki in fiziološki vpliv barve na človeka, utrdijo znanje s slikarskega področja. Spoznajo značilnosti učinkovitega vidnega sporočila (jasne ideje, zanimive vsebine, barvna učinkovitost). Oblikujejo estetsko oblikovano vizualno sporočilo. Podrobno spoznajo medije: film, televizija, računalniška in video animacija. Praktično izdelajo senčno sliko ali fotogram. Izvedejo projekt z nekim medijem na izbrano temo.

Učiteljica Pintar Mojca, prof.



UREJANJE BESEDIL (OIP UBE)

KDO: učenci 7. razreda

Izbirni predmet Urejanje besedil je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (35 ur).

Drage učenke in učenci,

v sodobnem svetu si življenja brez uporabe računalnika skorajda ne znamo več predstavljati. Računalniki in računalniško vodene naprave nas spremljajo na vsakem koraku. Smiselno je, da znamo te naprave pravilno uporabljati - na tak način, da nam bodo pri našem vsakdanjem delu v korist. Učenci računalnik nemalokrat uporabljate izključno za zabavo in za tratenje dragocenega časa. Pri obveznem izbirnem predmetu UREJANJE BESEDIL se bomo zato (na)učili uporabljati računalnik kot orodje, s katerim si lahko vsakdanja opravila močno olajšamo in poenostavimo. Se pravi: RAČUNALNIK JE ORODJE! Natančneje - množica nadvse uporabnih orodij oz. programov, ki se jih bomo naučili uporabljati! Če je ime predmeta "Urejanje besedil" dokaj suhoparno in ne obljublja veliko novega, vedite, da je pouk omenjenega predmeta čisto nekaj drugega. Pri pouku se ne ukvarjamo samo in zgolj z uporabo določenega urejevalnika besedil, temveč vzporedno s tem spoznamo še množico drugih znanj in programskih orodij. Predmet obsega 35 ur in se izvaja enkrat tedensko.

Učiteljica Tanja Trček, prof.



MULTIMEDIJA (OIP MME)

KDO: učenci 8. razred

Izbirni predmet Multimedija je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (35 ur).

Drage učenke in učenci,

obvezni izbirni predmet MULTIMEDIJA vam odpira možnosti, da pridobite tista temeljna znanja računalniške pismenosti, ki so nujno potrebna pri nadaljnjem izobraževanju in v vsakdanjem življenju.

Znanje boste pridobili preko vnaprej pripravljenih uporabnih vaj in situacij iz vsakdanjega življenja, razvijali pa boste tudi sposobnost kritičnega in ustvarjalnega mišljenja. Vsebine bodo prilagojene vašemu predznanju, zato se lahko zanj odločite tako začetniki kot tudi tisti, ki že imate nekaj znanja pri delu z računalnikom. Svoje znanje računalništva boste nadgradili z multimedijskimi vsebinami (besedilo, zvok, slika, animacija, film), se naučili uporabljati programe za urejanje slik, predstavitev, animacij, video posnetkov in glasbe. Spoznali boste tudi osnove računalniškega programiranja in sami izdelali prvo računalniško igrico. Pri tem boste potrebovali nekaj domišljije, znanje, potrebno za delo, pa boste pridobili kar pri samem predmetu.

Kaj še čakaš? Hitro se prijavi, da ne bo zmanjkalo prostora ... ☺

Učiteljica Tanja Trček, prof.



RAČUNALNIŠKA OMREŽJA (OIP ROM)

KDO: učenci 9. razreda

Izbirni predmet Računalniška omrežja je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (35 ur).

Drage učenke in učenci,

sodobni človek potrebuje internet. V njem so podatki, ki jih potrebuje za spoznavanje in razumevanje realnosti. Podatki na splet niso prišli sami po sebi - nekdo jih je vanj vpletel. Znanje, kako to storiti čim bolj učinkovito in estetsko, postaja vedno pomembnejše. Želite z računalnikom početi še kaj drugega kot igrati igrice? Želite vsebino tudi ustvarjati? Si želite izpopolniti svoje računalniške veščine za tiste dni, ko ne morete ven?



Pri predmetu RAČUNALNIŠKA OMREŽJA boste pridobili in razvili znanja in veščine o uporabi računalnika, ki so dandanes vse pomembnejše, saj se računalniki vse več uporabljajo. Znanje, ki ga boste pridobili, vam bo prišlo prav pri ostalih predmetih, v srednji šoli in pri vsakdanjih opravilih z računalnikom. Pri obveznem izbirnem predmetu računalniška omrežja boste iskali informacije po različnih medijih. Izdelali boste svojo spletno stran. Pridobili boste novo znanje in vpogled v vsebine kot so varnost na spletu, zgradba spletnih strani in drugo. Poglobili in razširili boste znanja že znanih programov za internetne storitve ter spoznali spletne programe za računalništvo v oblaku. Spoznali boste tudi sodobno spletno okolje Wordpress, ki vam bo v pomoč pri izdelavi vaše spletne strani.

Učiteljica Tanja Trček, prof.

ŠPORT ZA SPROSTITEV (OIP ŠSP)

KDO: učenci 7. razreda

Izbirni predmet Šport za sprostitev je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (35 ur).

Namen enoletnega predmeta, ki ga šola ponuja v 7. razredu je spoznavanje čim večjega števila športov, ki jih v okviru obveznega šolskega programa bodisi ni mogoče izvajati, bodisi je število ur zanje izjemno omejeno. So pa za mladostnike te dejavnosti pomembne z vidika kakovostnega preživljanja prostega časa, njihov učinek pa lahko iz športno-rekreativnega vidika vpliva na aktiven slog v vseh življenjskih obdobjih.

Cilji izbirnega predmeta Šport za sprostitev:

- razvijati gibalne sposobnosti (moč, koordinacija, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost),
- oblikovanje zdravega življenjskega in konstitucijskega sloga,
- opravljanje dalj časa trajajočih gibalnih nalog aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- seznanjanje z novimi športi, ki so del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- razumevanje fiziološkega statusa telesa,
- razumeti pomen rednega spremljanja telesne teže in telesne pripravljenosti,
- doživljati sprostitven vpliv športne vadbe,
- oblikovati odnos do lastnega zdravja,
- izboljšati svojo samopodobo,
- razviti kulturen odnos do narave in okolja.

Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam ter poudariti razvedrilno-sprostitveni značaj športa.

Pri programu šport za sprostitev bomo učencem ponudili naslednje športno rekreativne vsebine:

- **Splošna kondicijska priprava**

Vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti, aerobne in anaerobne vzdržljivosti.

- **Tek**

Vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Fartlek; tek v naravi v pogovornem tempu.

- **Badminton in namizni tenis**

Seznanitev z osnovnimi pravili in igro posameznikov; 1:1.

- **Hokej v dvorani**

Osnovna pravila, igra.

- **Tee-ball**

Seznanimatev z osnovnimi pravili, igra.

- **Fitness**

Seznanimatev z napravami, pomen pravilne vadbe in vpliva vadbe na organizem.

- **Kolesarjenje in/ali pohod**

Dejavnost, ki se bo izvajala izven lokacije šole.

Učitelja Darja Zaplotnik, prof. in Rok Viriant-Stojanović, prof.

ŠPORT ZA ZDRAVJE (OIP ŠZZ)

KDO: učenci 8. razreda

Izbirni predmet Šport za zdravje je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (35 ur).

Sledili bomo ciljem, ki poudarjajo spoznavanje delovanja človekovega organizma ob športni dejavnosti in o vplivu gibalne dejavnosti na naše zdravje. Učence bomo preko različnih vsebin, oblik in metod dela natančneje seznanili s pomenom ustrezne prehrane, nadomeščanja tekočine, vplivu nedovoljenih poživil na organizem in pomenom skladne telesne postave z vidika zagotavljanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti.

Za doseg ciljev športa za zdravje bo ponujeno učencem:

- **Splošna kondicijska priprava**

Vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti, aerobne in anaerobne vzdržljivosti.

- **Atletika**

Vaje za spopolnjevanje tehnike teka, spremljanje srčnega utripa.

Vaje za izboljšanje tehnike skokov, metov.

Fartlek in dolgotrajnejši tek v naravi.

- **Odbojka**

Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov, učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov, igra

- **Nogomet**

Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov, igra

- **Košarka**

Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov, igra

Učitelja Darja Zaplotnik, prof. in Rok Viriant-Stojanović, prof.



IZBRANI ŠPORT ODBOJKA (OIP IŠP)

KDO: učenci 9. razreda

Izbirni predmet Šport za zdravje je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (32 ur).

Sledili bomo ciljem, ki poudarjajo nadgradnjo tehničnega in taktičnega znanja v izbrani športni panogi. Učenci bodo podrobneje seznanjeni z pomenom redne športne vadbe izbranega športa, poznali bodo določena pravila in razumeli vpliv izbranega športa na organizem. Za dosego ciljev izbranega športa bo učencem ponujen program ODBOJKE.

PROGRAM ODBOJKE:

- Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis
- Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok, sodelovanje v obrambi v sistemu »center naprej«.
- Igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču ob poznavanju pravil igre in sodniških znakov.

Raven znanja:

- Uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov v igri 6:6 na normalnem igrišču.

Učitelja Darja Zaplotnik, prof. in Rok Viriant-Stojanović, prof.

VARSTVO PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI (OIP VNN)

KDO: učenci 7. in 8. razreda

Izbirni predmet Varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami je enoletni predmet, ki se izvaja **enkrat tedensko** (35 ur). Del ur se lahko izvede v obliki obiskov določenih institucij.

Naravne in druge nesreče običajno pridejo nepričakovano, poleg tega pa smo nanje običajno nepripravljeni. Ob množičnih nesrečah je usposobljenih reševalcev vedno premalo. Vsako znanje s področja poznavanja nesreč, obveščana, reševanja, poznavanja opreme... v kriznih primerih pride zelo prav. Za takšne primere se je potrebno predhodno usposablјati in pridobljeno znanje obnavljati in nadgrajevati. Pridobljeno znanje lahko uporabimo tudi v vsakdanjem življenju, lahko pa nam tlakuje pot v poklicno kariero.

Vsebine predmeta: (v okviru predmeta učenci izbirajo med naslednjimi vsebinami)

- Spoznamo naravne in druge nesreče: izpad električnega toka, požar v različnih okoljih, nevarnost CO, potres, sneg in žled, poplave, plazovi, varnost na ledu, neurja in močan veter, hud mraz, nevarnosti v gorah, neeksplozivna ubojna sredstva, jedrske in radiološke nesreče, nevarnost plinov v miru in vojni, begunski val,...
- Varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami.
- Sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.
- Klic v sili.
- Znaki za alarmiranje.
- Obnašanje in reševanje v primeru posameznih nesreč: gašenje v različnih okoljih, vrste gasilnih sredstev in njihova uporaba, spoznavanje reševalne opreme, osnove vrvne tehnike, prva pomoč, uporaba zaščitne maske,...
- Evakuacija ali zapustitev domačega okolja (kaj vzeti s seboj, osnove orientacije, znanje o osnovni opremi za preživetje v tujem okolju,...
- Preventivno obnašanje, ste naredili vse za varen dom.
- Praktične vaje.

Predlagani obiski - ekskurzije:

- Obisk gasilskega doma,
- Ogled Izobraževalnega centra za zaščito in reševanje in Muzeja neeksplozivnih ubojnih sredstev na Igu,
- Obisk vojašnice Kranj ali Moste ob dnevu odprtih vrat,

- Obisk skupine vojakov bližnje vojašnice s predstavitvijo opreme za bivanje v naravi.

Prilagajanje vsebine starostni skupini učencev:

Pri predmetu je dovoljeno učne vsebine prilagajati predznanju in interesu učencev.

Učitelj Frenk Špenko