



Osnovna šola Braslovče

Rakovlje 15b
3314 Braslovče
sola_braslovce@osbraslovce.si
03 703 23 50

*Z roko v roki do zdravja, kulture
in znanja za življenje.*

MŠ: 5088496000
TRR: SI56 01 10 0600 8352 887
ID za DDV: SI28733533



IZBIRNI PREDMETI

za 7., 8. in 9. razred

(kratka predstavitev)



Šolsko leto 2024/2025

KAZALO

1. NEMŠČINA (NI1, NI2, NI3)	3
2. VERSTVA IN ETIKA (VE1, VE2, VE3)	3
3. LIKOVNA SNOVANJA (LS1, LS2, LS3)	3
3.1. LIKOVNO SNOVANJE I	4
3.2. LIKOVNO SNOVANJE II	4
3.3. LIKOVNO SNOVANE III	5
4. RAČUNALNIŠTVO (UBE, MME, ROM)	5
4.1. UREJANJE BESEDIL	6
4.2. MULTIMEDIJA	6
4.3. RAČUNALNIŠKA OMREŽJA	6
5. RETORIKA (RET)	7
6. ŠOLSKO NOVINARSTVO	7
7. GLASBENA DELA, GLASBENI PROJEKT, ANSAMBELSKA IGRA (GLD, GLP, ANI).....	7
7.1. ANSAMBELSKA IGRA	8
7.2. GLASBENA DELA	8
7.3. GLASBENI PROJEKT	8
8. ASTRONOMIJA – SONCE, LUNA IN ZEMLJA (SLZ).....	8
9. ŠPORT šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport (ŠZZ, ŠSP, IŠP)	9
9.1. ŠPORT ZA ZDRAVJE	9
9.2. ŠPORT ZA SPROSTITEV	10
9.3. IZBRANI ŠPORT ODBOJKA (IŠP _o)	11
9.4. IZBRANI ŠPORT NOGOMET, KOŠARKA (IŠP _N , IŠP _K)	11
10. OBDELAVA GRADIV LES (OGL).....	11
11. NAČINI PREHRANJEVANJA, SODOBNA PRIPRAVA HRANE (NPH, SPH).....	12
11.1. SODOBNA PRIPRAVA HRANE	12
11.2. NAČINI PREHRANJEVANJA	12

1. NEMŠČINA (NI1, NI2, NI3)

Ker znanje jezika odpira vrata v svet, je pomembno, da se ga učenci začnejo učiti čim prej. Zaradi tega na naši šoli ponujamo učenje najbolj govornega jezika v Evropi, nemščine. Učenec se v pouk nemščine vključi prostovoljno in ga obiskuje dvakrat na teden. Ko se učenec odloči za obiskovanje pouka nemščine, ga mora obiskovati do konca tekočega šolskega leta. Ocenjevanje pri pouku se izvaja v skladu z zakonodajo, in sicer ustno, pisno in na druge načine (govorni nastopi, plakati ...).

Učenci, se bodo naučili:

- ▶ razumeti in podati kratka in preprosta navodila;
- ▶ razumeti in preprosto opisati osebe, predmete, dogodke, fotografije in različne fraze (pozdravi, voščila ...);
- ▶ razumeti in uporabiti pogosta poimenovanja (npr. meseci, letni časi, čas na uri, deli telesa, oblačila ...);
- ▶ poiskati določeno informacijo;
- ▶ v pogovoru odzdraviti in pozdraviti, uporabljati vljudnostne fraze;
- ▶ osnove nemškega pravopisa;
- ▶ se odzvati na vprašanja;
- ▶ prepisati in kasneje zapisati besede in kratke povedi;
- ▶ uporabljati nemščino v vsakodnevnih situacijah.

V skladu z sodobnimi smernicami pouka pa se pri poučevanju uporablja različen multimedijiški material, s pomočjo katerega učenci spoznavajo živ jezik in ne samo umetne situacije ustvarjene v razredu.

Informacije: Simona Marolt, Sabina Šeško, Tatjana Zamrnik

2. VERSTVA IN ETIKA (VE1, VE2, VE3)

Obvezno – izbirni predmet verstva in etika učencem ponuja možnost, da razširijo\dopolnijo, diferencirajo in problematizirajo znanje, ki ga o verstvih in etiki dobijo pri obveznih\skupnih predmetih. Verstva in verske tradicije v zgodovini in danes vplivajo na način soočanja ljudi z eksistencialnimi, nazorskimi in etičnimi vprašanji; kako si jih postavljajo in kako si nanje odgovarjajo. Vpeta so v zgodovino kultur in civilizacij. Njihovo poznavanje je pomembno za posameznikov osebni razvoj tako v njegovi intelektualni kot vrednostni razsežnosti.

Informacije: Suzana Vombek

3. LIKOVNA SNOVANJA (LS1, LS2, LS3)

- ▶ Dograjujejo svoje znanje in ustvarjalnost, ki ga dopolnjujejo z razvijanjem motorične in ročne spretnosti ter občutljivosti ob rokovanju z orodjem in odnos do uporabljenega materiala.
- ▶ Razvijajo zmožnost opazovanja, predstavljalnosti, likovnega mišljenja, likovnega spomina in domišljije.
- ▶ Razvijajo likovno ustvarjanje v okviru različnih likovnih področij in ob uporabi različnih materialov, kar pomaga bogatiti njihove likovno izrazne možnosti.
- ▶ Ob likovno dejavnem delu bogatijo emocionalne, socialne in estetske osebne kvalitete.

- ▶ Spoznavajo vlogo in pomen vizualnih komunikacij (plakat, denar, znamke, reklame,...) v ožjem in širšem okolju, zmožnost vrednotenja uporabnih predmetov (unikat, serijsko oblikovan izdelek).
- ▶ Razvijajo odnos do likovne stvaritve, do nacionalne in kulturne dediščine.
- ▶ Ekonomična uporaba materialov.

Informacije: Zoja Podbrežnik

3.1. LIKOVNO SNOVANJE I

Risanje:

- ▶ Kompozicija in prikazovanje materialnosti površin, kjer razvijajo občutek uporabe črte različnih risal ob nizanju in križanju črt, ko upoštevajo sorazmerje svetlih in temnih površin. Razvijajo si tudi občutek za vizualno ravnovesje.
Motiv: Žival, po dogovoru.
- ▶ Vrste in uporabnost pisave, kombiniranje besedila in risbe. Iniciala.
Motiv: Čestitka, misel, pregovor.

Slikanje:

- ▶ Kombiniranje barvnih ploskev in njih trdo (močni barvni kontrasti) in mehko učinkovanje (skladne barve in njih odtenki). Učenci si razvijajo občutljivost za barve, njihovo učinkovanje, kar je za predstavljenost tega v življenju še kako pomembno, tudi pri uporabi v vsakdanjem okolju (oprema sobe, stanovanja,...).
Motiv: Tihožitje, cvetje, po dogovoru, slikanje po predlogah slik likovnih umetnikov.
- ▶ Moda, pomen risbe, barve v modnem oblikovanju.
- ▶ Oblikujejo model obleke ali modne dodatke.

Kiparstvo:

- ▶ oblikujejo razgiban kip ali relief iz mehkega materiala, pri tem bogatijo občutek za tretjo dimenzijo, razvijajo zmožnost oblikovanja, samostojnost in ročno spretnost.
Motiv: Žival, domišljijско bitje. Letošnje šol. leto je bil material sneg.

Informacije: Zoja Podbrežnik

3.2. LIKOVNO SNOVANJE II

Risanje:

- ▶ Prostor. Učenci si razvijajo zmožnost snovanja prostora s svobodno kompozicijo oblik, z upoštevanjem sence in svetlobe po principih grafične modelacije in linearne perspektive.
Motiv: Prostor
- ▶ Črta, ki nastane z gibanjem točke. Učenci rišejo miže na list, tablo ali po zraku tako, da sošolci uganejo pomen narisane in si razvijajo občutek za povezavo med gibom, točko, črto in prostorom.

Slikanje:

- ▶ Glasba kot likovni motiv. Učenci si razvijajo za analognost med likovnim in glasbenim jezikom in na globlje doživljanje glasbenih in likovnih del ter na kritično opazovanje povezav med glasbo in sliko (v filmu, videospotih, operi.)
Motiv: Slikam, kar občutim ob poslušanju predvajane glasbe.

Grafika:

- ▶ Uporabna (industrijska) grafika. Učenci izdelajo plakat s pomočjo računalnika in si razvijajo smisel za oblikovanje estetskega vizualnega sporočila in si razvijajo kritičen odnos do vizualnih komunikacij v družbenem prostoru.
- ▶ Umetniška grafika. Učenci izdelajo barvno grafiko v visokem tisku (šablonski tisk, linorez) in si privzgaajo pozitiven odnos do umetniške grafike.
Prostorsko oblikovanje:
- ▶ Umetnost oblikovanja prostora. Učenci izdelajo idejni osnutek svojega prostora ali maketo scenskega prostora s ploskovnimi ali plastičnimi scenskimi elementi.

Informacije: Zoja Podbrežnik

3.3. LIKOVNO SNOVANE III

Risanje:

- ▶ *Zlati rez.* Učenci narišejo kompozicijo s pomočjo zlatega reza ali pa naredijo fotografijo in si razvijajo zmožnost kompozicijskega raziskovanja ob upoštevanju zlatega reza.
- ▶ *Obrnjena perspektiva, aspektiva, anamorfoza.* Učenci si razvijajo zmožnost za dojetje relativnosti resnične podobe sveta. Občutek za prostorske odnose in zavest o razlikah med vsakdanjimi in režiranimi koti gledanja.
Motiv: Predelana resnica. Učenci sami izberejo vsebino.

Kiparstvo:

- ▶ *Kip in ambient.* Učenci izdelajo instalacijo in koncept zanjo ter si tako razvijajo zavest o pomembnosti harmonične povezave kiparskega, arhitekturnega in naravnega prostora.
Prostorsko oblikovanje: *Načrtovanje prostorskih sprememb v domačem kraju.*
Učenci fotografirajo prostorske tvorbe v domačem kraju, načrtujejo spremembe in jih s pomočjo fotomontaže vključijo v obstoječi prostor, naredijo razstavo in zberejo mnjenja sokrajanov.
Vidna (vizualna) sporočanja:
- ▶ *Vizualna sporočila in likovna vsebina, vizualni mediji.* Učenci si razvijajo pozitiven odnos do vloge vizualnih komunikacij in kritičen odnos do vizualnih sporočil. Ob samostojnem oblikovanju sporočila so kreativni, kajti sporočilo mora biti estetsko dovršeno, jasno, zanimivo in barvno učinkovito.
Motiv: Vizualno sporočilo. Učenci sami izberejo vsebino in izbor slikarske tehnike.

Informacije: Zoja Podbrežnik

4. RAČUNALNIŠTVO (UBE, MME, ROM)

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. Učenci in učenke lahko izberejo predmet v tretjem triletju, to je v 7., 8. in ali 9. razredu.

4.1. UREJANJE BESEDIL

Pri izbirnem predmetu računalništvo – urejanje besedil pridobijo učenci in učenke osnovna znanja, ki so potrebna za razumevanje in temeljno uporabo računalnika. Z urejevalnikom besedil

- ▶ napišejo krajše besedilo,
- ▶ z risarskim programom izdelajo računalniško točkovno sliko, ki jo vstavijo med besedilo,
- ▶ podatke, ki so del besedila, predstavijo s tabelo in z grafom,
- ▶ besedilo po potrebi oblikujejo v stolpce, uporabljajo sloge ...
- ▶ vstavijo številčenje strani, kazalo vsebine in kazalo slik, tabel,
- ▶ shranijo izdelek na disk in ga natisnejo,
- ▶ se naučijo poslati sporočilo po elektronski pošti, odgovoriti na prejeto sporočilo,
- ▶ napisati algoritem, ki reši preprost vsakdanji problem,
- ▶ izdelati in spremeniti preprost računalniški program,
- ▶ inovativno predstaviti informacijo z več podatki,
- ▶ in še

4.2. MULTIMEDIJA

Pri predmetu multimedija (cilj: izdelava predstavitev z računalniškimi prosojnicami)

- ▶ spoznajo medije za predstavitev informacije in primere, kjer jih uporabljamo
- ▶ predstavijo informacijo z več mediji
- ▶ izdelajo preprosto računalniško predstavitev informacije
- ▶ uporabljajo slikovne, zvočne in druge podatke iz omrežja Internet, jih ovrednotijo,
- ▶ dopolnijo in vključijo v svojo predstavitev

4.3. RAČUNALNIŠKA OMREŽJA

Računalniška omrežja (cilj: izdelava spletne strani) pa se ta znanja spiralno nadgradijo, poglobijo in razširijo.

- ▶ se seznani z vrstami omrežij
- ▶ z risarskim programom izdelajo nezahtevno predmetno računalniško sliko
- ▶ z urejevalnikom besedil dopolnijo besedilo in ga uredijo
- ▶ vnašajo in oblikujejo podatke v preglednico, uporabljajo ustrezen risarski program za dopolnitev že izdelane računalniške slike
- ▶ selektivno uporabljajo podatke iz omrežja Internet
- ▶ s programom izdelajo svojo spletno stran (spoznajo programski jezik za izdelavo spletne strani)

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.

Informacije: Jasmina Štolfa

5. RETORIKA (RET)

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

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

Informacije: Jasna Dobnik

6. ŠOLSKO NOVINARSTVO

Izbirni predmet ŠOLSKO NOVINARSTVO je namenjen vsem, ki bi radi podrobneje spoznali delo novinarjev in se kot novinarji preizkusili tudi sami.

Seznani se bomo z različnimi novinarskimi vrstami (časopis, radio, televizija), prebirali in razčlenjevali bomo različen časopisni, revialen tisk, šolske časopise vrstnikov ...

Odpravili se bomo na teren, spremljali dogodke in tvorili raznolika novinarska besedila.

Poskušali bomo izdati razredni oziroma šolski časopis in svoje prispevke objavljati v mladinskem tisku in lokalnih časopisih.

Ustvarjali bomo šolski časopis.

Bistvo šolskega novinarstva je, da:

- samostojno (ali v skupini) raziskujete, opazujete dogodke v okolici in o njih pišete;
- se preizkušate v novinarskem delu, intervjuvanju, anketiranju in pisanju o aktualnih dogodkih;
- si izberete svojo rubriko, za katero boste skrbeli v okviru priprave šolskega časopisa;
- si ogledate in podrobneje spoznate nacionalne medijske hiše in lokalne medije.

Informacije: Jasna Dobnik

7. GLASBENA DELA, GLASBENI PROJEKT, ANSAMBELSKA IGRA (GLD, GLP, ANI)

Temeljni namen glasbenih izbirnih predmetov je, da učenci uresničujejo svoje interese za glasbeno umetnost in kulturo. Omogočajo ustvarjalnost in raziskovanje, kar spodbuja in navaja na trajno sodelovanje v glasbeni kulturi.

Predmeti so zasnovani po načelu individualizacije, tako da v njih lahko uspešno sodelujejo učenci z različnimi glasbenimi zmožnostmi in izkušnjami. Uresničujejo se v izbirnih predmetih **ansambelska igra, glasbena dela** ter **glasbeni projekt**. Vsak od njih podpira vertikalno nadgradnjo, po drugi pa dopušča izbor posameznega enoletnega programa.

7.1. ANSAMBELSKA IGRA

Učenci bodo pri predmetu spoznali in igrali na Orffova, ljudska, lastna, elektronska glasbila ter posamezna klasična glasbila.

Predmet je naravnano praktično in ne teoretično ter omogoča veliko ustvarjalnosti in raziskovanja. Učenci se bodo seznanili z glasbenimi zapisi, ki jih bodo spoznavali neposredno ob izvajanju. Učenci so vseskozi aktivni, vsak igra na določen instrument. Uspešni so tako učenci brez glasbenega predznanja, kot učenci, ki obiskujejo glasbeno šolo.

7.2. GLASBENA DELA

Pri predmetu glasbena dela lahko uspešno sodelujejo učenci z različnimi glasbenimi zmožnostmi in izkušnjami. Pri predmetu bo poseben poudarek na poslušanju glasbe. Učenci spoznavajo glasbeno literaturo in ob tem spoznajo in uporabljajo elemente kritičnega poslušanja glasbe. Delo bo potekalo na prizoriščih koncertov (udeleževali se bomo tudi koncertov) in v učilnici. Nekatere glasbene oblike bodo tudi izvedene na različna glasbila (Orffova, lastna, ljudska, klasična). Delo bo potekalo projektno, samostojno ali v manjših skupinah. Učni načrt omogoča različne glasbene vsebine in se prilagaja učenčevim interesom.

7.3. GLASBENI PROJEKT

Pri predmetu glasbeni projekt učenci uresničujejo svojo ustvarjalnost. Izberejo si ga lahko učenci brez glasbenega predznanja in tudi tisti, ki obiskujejo glasbeno šolo. Namenjen je vsem, ki imajo radi glasbeno ustvarjanje, radi nastopajo, se izražajo v različnih glasbenih žanrih, pojejo, igrajo na Orffova, ljudska, lastna, elektronska ali klasična glasbila. Učni načrt omogoča vključevanje različnih glasbenih vsebin, pri čemer s svojimi predlogi sodelujejo tudi učenci. Med šolskim letom bomo pripravljali različne glasbene projekte, na željo učencev obiskovali večje glasbene dogodke, pripravljali nastope, igrali na glasbila, predvsem pa uživali v glasbi.

Učitelj je pri glasbenih izbirnih predmetih predvsem mentor, organizator in koordinator dela, v okviru glasbenih dejavnosti pa soizvajalec in ustvarjalec.

Informacije: Anja Jezernik

8. ASTRONOMIJA – SONCE, LUNA IN ZEMLJA (SLZ)

Učenci se bodo pri izbirnem predmetu srečali z uvodom v astronomijo, ki velja za najstarejšo vedo in znanost. Astronomija je nastala v trenutku, ko se je človek prvič zazrl v nebo in opazoval zvezde nad obzorjem. Menjavanje dneva in noči kot posledica dnevnega gibanja Zemlje okoli Sonca in menjavanje Luninih men kot posledica gibanja Lune okoli Zemlje bo rdeča nit omenjenega predmeta.

Predmet je zasnovan tako iz teoretičnega kot iz praktičnega dela. V teoretičnem delu bodo učenci spoznali sistem Sonca, Lune in Zemlje. Posebno poglavje je namenjeno legi omenjenih teles ter razlagi pojavov kot sta Sončev in Lunin mrk. Učenci bodo poznali odgovore na nekaj naslednjih vprašanj in še mnogo več:

- ▶ Zakaj imamo noč in dan?
- ▶ Zakaj imamo štiri letne čase?
- ▶ Kaj je senca in polsenca?

- ▶ Ali je Zemlja ploščata ali okrogla?
- ▶ Kako vpliva Luna na Zemljo?
- ▶ Kaj so Lunine mene?
- ▶ Kakšna je razlika med heliocentričnim in geocentričnim sistemom?

V praktičnem delu se bodo učenci srečali z izdelavo sončnih ur in tako spoznali princip časovnih pasov na Zemlji. Izvedli bomo nočno in dnevno opazovanje neba, kjer bodo učenci skozi teleskop podrobneje opazovali Sonce in Lune. V okviru nočnega opazovanja neba se bodo učenci podrobneje seznanili z orientacijo na nebu, kjer bodo spoznali značilne zvezde in ozvezdja na naši geografski širini.

Informacije: Katja Oder

9. ŠPORT šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport (ŠZZ, ŠSP, IŠP)

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Šola lahko učencem ponudi **tri enoletne predmete**: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev.

Namen enoletnih predmetov šport za zdravje in 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.

Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

9.1. ŠPORT ZA ZDRAVJE

Izberejo lahko učenci 8. razreda Število ur 35 - 1 ura tedensko

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.

Cilji izbirnega predmeta šport za zdravje:

- ▶ razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- ▶ z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo,
- ▶ opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- ▶ izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prostočasne dejavnosti (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet,...),
- ▶ 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,
- ▶ razumeti odzivanje organizma na napor,

- ▶ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine),
- ▶ spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost,
- ▶ spoštovati pravila športnega obnašanja,
- ▶ doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

Program šport za zdravje je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (splošna kondicijska pripravljenost, atletika, ena od športnih iger,). Vsebine in izpeljava izbirnega predmeta omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

Informacije: Mojmir Benčan, Polonca Pokleka, Saša Vitanc Brezovnik

9.2. ŠPORT ZA SPROSTITEV

Izberejo lahko učenci 9. razreda, število ur: 1 ura tedensko, 35 ur letno

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.

Cilji izbirnega predmeta šport za sprostitev:

- ▶ razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- ▶ z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo,
- ▶ opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- ▶ seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe,
- ▶ razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike,
- ▶ spoznati različne tehnike sproščanja,
- ▶ razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti,
- ▶ doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe,
- ▶ oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana),
- ▶ izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa,
- ▶ spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti,
- ▶ razviti kulturni odnos do narave in okolja.

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih in interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (kolesarjenje, namizni tenis, badminton, rolanje, rolanje ...).

Informacije: Mojmir Benča, Polonca Pokleka, Saša Vitanc Brezovnik

9.3. IZBRANI ŠPORT ODBOJKA (IŠP₀)

Program je namenjen učencem in učenkam sedmih razredov, ki jih odbojka veseli in bo prilagojen njihovemu predznanju. Cilje, vsebine in oblike dela bomo izbirali tako, da se bodo učenci in učenke počutili prijetno. Poglobili bomo praktična in teoretična znanja, ki so jih že pridobili pri rednih urah športne vzgoje in popoldanskih treningih. Utrjevali bomo osnovne tehnične elemente: zgornji, spodnji odboj, servis ter se skozi igro učili osnovne taktične kombinacije. Veliko bomo vadili skozi igro in tekmovanja in se ob tem učili pravil, sojenja ter pisanja zapisnika. Pri tem bomo krepili skupinskega duha ter se držali načel fair playa. Udeležili se bomo dveh turnirjev, ki jih bomo sami organizirali (turnir v odbojki na mivki in novoletni turnir) ter si ogledali tekmo 1. DOL - a. Predmet obsega 35 ur. Ocenjevanje je številčno. Smiselna je izbira dodatne ure športa v obliki izbrani šport – odbojka, glede na tradicijo kraja, popoldansko delovanje klubov in vrhunske uvrstitve in dosežke ženske in moške odbojke.

9.4. IZBRANI ŠPORT NOGOMET, KOŠARKA (IŠP_N, IŠP_K)

Namen predmeta je poglobljanje vsebin določenega športa – nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja v izbrani športni panogi ter poznavanja pravil. Poleg tega bomo razvijali nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti, z dlje časa trajajočimi aerobnimi nalogami tudi vzdržljivost. Spoznavali bomo pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje. Spodbujali bomo medsebojno sodelovanje, zdravo športno tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. Skozi aktivno udejstvovanje bomo poskušali doživljati sprostitveni vpliv športa.

Informacije: Mojmir Benčan, Polonca Pokleka, Saša Vitanc Brezovnik

10.OBDELAVA GRADIV LES (OGL)

Učenci spoznavajo gradiva ob oblikovanju in izdelavi predmetov. Na ta način spoznavajo principe oblikovanja, načrtovanja, obdelovalne postopke, ugotavljajo lastnosti gradiv, izbirajo ustrezna

orodja in stroje. Svoj izdelek primerjajo z izdelki sošolcev in podobnimi, ki so profesionalno izdelani. Ovrednotijo funkcionalnost in estetsko vrednost svojega izdelka. Izračunajo vrednost in določijo ceno izdelka ter ocenijo možnosti za prodajo. Ob obdelavi gradiv, se naučijo tudi pravilno poimenovati in varno uporabljati posamezna orodja, stroje, lepila, premaze in spojne elemente. Ob načrtovanju si krepijo ustvarjalno samozavest, prostorske predstave, zbirajo in uporabljajo pridobljena znanja z različnih področij. Ob izdelavi se učenci navajajo na delo v skupini (sodelovanje, razdeljevanje vlog, prevzem odgovornosti, nudenje pomoči in prednosti, uveljavljanje svoje zamisli ...). Pridobijo si izkušnje iz resničnega sveta, urijo motoriko rok in telesa. Z uspešnim delom in končanim izdelkom oblikujejo pozitivno samopodobo.

Informacije: Branka Mlinar Kreča

11.NAČINI PREHRANJEVANJA, SODOBNA PRIPRAVA HRANE (NPH, SPH)

11.1. SODOBNA PRIPRAVA HRANE

Je enoletni predmet namenjen učencem 7. razreda v obsegu 35 ur letno.

K sodelovanju vabim vse, ki si želite nadgraditi znanje s področja prehrane, radi kuhate, ste ustvarjalni in inovativni. Delo bo zanimivo. Teoretično znanje bomo dopolnjevali s praktičnim delom.

Vsebinski sklopi:

- ▶ hranilne snovi v povezavi z zdravjem ,
- ▶ kakovost jedi in živil,
- ▶ postopki predpriprave in priprave živil ter jedi ,
- ▶ prehranske navade in pomen dobrih prehranskih navad za zdravje človeka.

Učni cilji:

- ▶ razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- ▶ nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu Gospodinjstvo;
- ▶ poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;
- ▶ razvijajo individualno ustvarjalnost.

Pripomočki: zvezek, predpasnik

Pridobivanje ocen:

ocene boste pridobili iz teoretičnega (seminarska naloga) in praktičnega dela.

Informacije: Urška Jeraj

11.2. NAČINI PREHRANJEVANJA

Predmet priporočam učencem, ki želijo pridobiti več znanja o prehrani in praktičnih izkušnjah s področja priprave hrane. Je enoletni predmet namenjen učencem 9. razreda, v obsegu 35 ur. Vsebinski sklopi:

- ▶ prehranjenost v povezavi z zdravjem,
- ▶ tradicionalni in drugi načini prehranjevanja,
- ▶ prehrana v različnih starostnih obdobjih,
- ▶ prehrana v izrednih razmerah.

Učni cilji:

- ▶ razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- ▶ nadgrajujejo vsebine, ki so jih pridobili pri rednem predmetu gospodinjstvo;
- ▶ poglobljajo znanja predvsem v smislu usmerjanja v nadaljnje šolanje na agroživilskih, gostinsko-turističnih in zdravstvenih šolah;
- ▶ razvijajo individualno ustvarjalnost.

Pripomočki: zvezek, predpasnik

- ▶ Pridobivanje ocen: ocene boste pridobili iz teoretičnega (seminarska naloga) in praktičnega dela.

Informacije: Urška Jeraj