**OSNOVNA ŠOLA KOMEN**

**OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI**

**za šolsko leto 2023/2024**



**Publikacija za starše in učence 2. in 3. triade**

April 2023

**Spoštovani u**č**enci in starši!**

Pred vami je publikacija z naborom in predstavitvijo izbirnih predmetov, ki jih bomo ponudili učencem v šolskem letu **2023/2024.** Na osnovi predstavitve se bodo učenci odločali, katere izbirne predmete bodo obiskovali v naslednjem šolskem letu.

**Kaj so izbirni predmeti?**

Izbirni predmeti so način prilagajanja osnovne šole individualnim razlikam in interesom učencev. **So priložnost, da učenci ob lastni izbiri teh predmetov poudarijo in razvijajo svoje močne strani in sposobnosti ter se pri njih dokažejo.** Učenci se lahko odločajo za določen izbirni predmet tudi z vidika nameravanega nadaljnjega šolanja.

**Obvezni izbirni** **predmeti**

so vključeni v predmetnik tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja, torej v 7., 8. in 9. razred. Šola mora ponuditi pouk najmanj treh izbirnih predmetov iz družboslovno-humanističnega sklopa in najmanj treh iz naravoslovno-tehničnega sklopa. V okviru družboslovno-humanističnega sklopa mora šola ponuditi pouk tujega jezika, nekonfesionalni pouk o verstvih in etiki ter pouk retorike.

**Kaj učenec izbira?**

Učenec izbere **2 uri** izbirnih predmetov, lahko pa tudi 3, če s tem soglašajo njegovi starši.

 Učenec ima možnost naslednje izbire in kombinacije:

* v primeru, da se učenec odloči za dve uri tedensko, ima možnost, da izbere dva enourna predmeta ali enega, ki traja 2 uri (tuji jezik je edini izbirni predmet, ki traja dve uri tedensko);
* v primeru, da se v soglasju s starši odloči za tri ure tedensko, pa ima možnost izbire v naslednjih kombinacijah – 3 predmete, če so enourni, oz. 2 predmeta, če je eden izmed predmetov dvourni in eden enourni.

Učencem ni več potrebno izbirati predmetov iz obeh sklopov (vsi izbrani izbirni predmeti so lahko iz istega sklopa – naravoslovnega/družboslovnega).

**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. Nekatere vsebine (npr. šport za zdravje, priprava hrane) lahko tečejo izjemoma tudi strnjeno izven rednega urnika (ogledi, izleti, pohodi ...).

Obisk pouka izbirnih predmetov je obvezen, predmeti se ocenjujejo s številčnimi ocenami od 1 do 5 in zaključna ocena je vpisana v spričevalo.

Če je učenec izbral dva izbirna predmeta, bosta ocenjena oba in obe oceni vpisani v spričevalo. Če je učenec izbral tri predmete, bodo prav tako ocenjeni vsi trije, 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.

**Število skupin izbirnih predmetov**

Glede na število učencev in oddelkov se število izbirnih predmetov določa po predpisani formuli vsako leto znova.

**Oprostitev sodelovanja pri izbirnih predmetih**

Učenec 7., 8. in 9. razreda, ki obiskuje glasbeno šolo z javno veljavnim programom, je na predlog staršev lahko oproščen sodelovanja pri izbirnih predmetih. O oprostitvi odloči ravnatelj.

Starši posredujejo ravnateljici pisno vlogo (najdete jo na spletni strani šole pod zavihkom dokumenti – ostalo), kateri priložijo potrdilo o vpisu v glasbeno šolo. V vlogi še zapišejo, ali želijo, da je učenec oproščen pouka izbirnih predmetov v celoti ali le pri eni uri tedensko. V primeru naknadnega vpisa v glasbeno šolo **starši posredujejo vlogo najkasneje do 31. avgusta.**

**Zamenjava izbirnega predmeta**

Učenci se v skupine izbirnih predmetov razvrstijo do začetka novega šolskega leta. Do konca septembra (priporočamo do 15. septembra) **učenci še lahko zamenjajo predmet, vendar le pod pogojem, da je v skupini, kamor želijo, še prostor, in da se urnik nove skupine sklada z urnikom učenca.** Kasneje prestopi niso več možni.

Publikacijo pripravila šolska pedagoginja: Dragica Ukmar Kodelja

**IZBIRNI PREDMETI, ki jih ponujamo za šolsko leto 2023/24**

**TRILETNI PREDMETI, LAHKO TUDI KRAJŠI:**

FILOZOFIJA ZA OTROKE –ETIČNA RAZISKOVANJA/ **3DK** (7,8,9)

FILMSKA VZGOJA / **3DK** (7,8,9)

ITALIJANŠČINA I, II in III / **3DK** (7,8,9)

VERSTVA IN ETIKA 1 **/ 3DK** (7,8,9)

**ENOLETNI PREDMETI, VEZANI NA RAZRED:**

LIKOVNO SNOVANJE I, II,III / **D1** (7,8,9)

NAČINI PREHRANJEVANJA / **N1** (8,9)

ZGODOVINA - ODKRIVAJMO PRETEKLOST MOJEGA KRAJA /**D1** (7,8)

RETORIKA  **/ D1** (9)

**ENOLETNI PREDMETI:**

LITERARNI KLUB/ **D1** (7, 8, 9)

ŠOLSKO NOVINARSTVO/ **D1** (7, 8, 9)

[SODOBNA PRIPRAVA HRANE **/ N1**](#_Toc101527209)(7, 8, 9)

[ŠPORT  **/ N1**](#_Toc101527214)

[ ŠPORT ZA ZDRAVJE](#_Toc101527216) (7)

[ IZBRANI ŠPORT](#_Toc101527217): Nogomet ali odbojka(8)

[ ŠPORT ZA SPROSTITEV](#_Toc101527215) (9)

[VZGOJA ZA MEDIJE (RADIO) / **D1**](#_Toc101527198) (7,8,9)

OZNAKE: **N** naravoslovno področje

**D** družboslovno področje

**1** enoletni predmet

**1n** enoletni izbirni predmet, vezan na razred (n je razred)

**3K** triletni predmet, lahko tudi krajši

1. triletni predmet

**OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI V 7., 8., 9. RAZREDU**

**DRUŽBOSLOVNO HUMANISTIČNO PODROČJE**

|  |  |
| --- | --- |
| ITALIJANŠČINA I, II, III    Tedensko število ur: 2  Trajanje: triletni predmet, lahko tudi krajši  Razred:7,  8. in 9. | Italian Language Stock Photos And Images - 123RF |

NUTELLA, PIZZA, GELATO, TIRAMISÙ, PANNA COTTA, JUVENTUS, FERRARI, BARILLA, VALENTINO ROSSI, PINOCCHIO, CIAO, AMORE…

Morda že poznate kakšno italijansko besedo?

Italijanščina je en najlepših in najbolj melodičnih jezikov, ki ga zlahka razumemo in se ga lahko hitro naučimo.

KOMU JE PREDMET NAMENJEN? Nekaterim je jezik blizu, ker ga občasno uporabljajo njihovi starši, stari starši ali sorodniki, drugim je všeč španščina, ki je italijanščini zelo podoben jezik, tretji pa bi se radi naučili kaj zanimivega in uporabnega. Italijanščina je namenjena vsem učencem, ki imajo veselje do učenja tujih jezikov. Predmet lahko obiskujejo učenci, ki so italijanščino že obiskovali, in tisti, ki nimajo predznanja in so popolni začetniki. Omejitev ni! Učenec lahko po enem ali dveh letih učenja tujega jezika izstopi in prav tako lahko z učenjem začne tudi v 8. ali 9. razredu, če ima ustrezno predznanje. Predhodno znanje italijanščine vam bo nedvomno olajšalo delo pri pouku tujega jezika tudi pri nadaljnjem izobraževanju, saj je v večini primorskih srednjih šol italijanščina drugi ali pa celo prvi tuji jezik.

POTEK POUKA: Pri pouku italijanščine učenec razvija spretnosti razumevanja, ustnega sporočanja, branja in pisanja ter spoznava italijansko kulturo (tudi s pomočjo ekskurzij). Učimo se osnovnih sporazumevalnih vzorcev, snov jemljemo počasi, pouk pa poteka v manjših skupinah in sproščenem vzdušju. Ure popestrimo s poslušanjem pesmi, ogledi filmov, serij, pripravo tipičnih italijanskih jedi, uporabo interaktivnih računalniških nalog, ekskurzijo po Italiji in še in še.

BENVENUTI k odkrivanju italijanskega jezika in kulture!

|  |  |
| --- | --- |
| ***VERSTVA IN ETIKA 1***  Tedensko število ur : 1  Trajanje : enoletni predmet  Razred: 7., 8. ali 9. r | VERSTVA IN ETIKA - PREDSTAVITEV |

Svoje znanje zgodovine, geografije, umetnosti, vedenj o svetu bomo dopolnili z novimi spoznanji. Govorili bomo o človeku kot posamezniku, o vrednotah, o bontonu, spoznali druge kulture. Spoznavali bomo etične in moralne vrednote. Cilj je priprava učencev k razumevanju raznolikosti verstev kot sestavine raznolikosti sveta. Izhajamo iz verstva našega okolja in se sprašujemo po njegovih značilnostih. Zastavljali si bomo vprašanja, kdo je moj vzornik, prepoznavali samopodobo, spoznavali in sprejemali različnosti ljudi, upoštevali vrednosti človeškega življenja, dostojanstva, miru, pravičnosti, osnove pravilnega sporočanja in govorjenja. Brali bomo različne zgodovinske zgodbe, se spoznavali s temeljnimi značilnostmi religij, si ogledali filme s tematiko različnih kultur, spoznali čudovito govorico simbolov in čustev, saj je tako prisotna v vsakdanjem življenju in z njim prežeti umetniški in zgodovinski tokovi preteklosti in tudi dogodki sodobnega sveta.

|  |  |
| --- | --- |
| ***RETORIKA***  Tedensko število ur : 1  Trajanje : enoletni predmet  Razred: 9 | Retorika | OŠ Zbora odposlancev |

Retorika je disciplina, ki spremlja tako rekoč celotno človeško zgodovino, uči nas samostojnega, koherentnega in kritičnega oblikovanja in izražanja stališč, kar je tudi poglavitni cilj predmeta, ki se lahko izvaja v 9. razredu, in sicer enkrat tedensko.

Učenci pri predmetu spoznavanju, kaj je retorika in zakaj se jo je koristno učiti; spoznavajo etiko dialoga ali argumentacijo ter se (na)učijo razlikovati med dobrim in slabimi argumenti; z različnimi retoričnimi tehnikami se (na)učijo oblikovati prepričljive govore ter veliko govorno nastopajo.

Glavni cilj predmeta je, da se učenci (na)učijo javnega nastopanja, izražanja svojih stališč ter učinkovitega prepričevanja ter argumentiranja, kar je učencem v veliko pomoč tudi pri drugih predmetih in vsakdanjem življenju.

|  |  |
| --- | --- |
| ***LITERARNI KLUB***  Tedensko število ur : 1  Trajanje : enoletni predmet  Razred:7, 8. in 9. | Rezultat iskanja slik za clipart literarni |

Predmet Literarni klub je nadgradnja predmeta slovenščina. Namenjen je posebni ciljni skupini učencev, ki imajo radi literaturo, radi berejo ali ustvarjajo svoja besedila. Predmet obsega dve področji : branje, kjer učitelj priporoča primerna besedila, sprejema pa tudi njihove pobude za lastno branje in leposlovno pisanje, ki zajema poustvarjalno in ustvarjalno pisanje učencev, najboljša besedila se predstavijo in razstavijo.

**Cilji predmeta so** : razvijanje pozitivnega odnosa do književnosti, razvijanje zanimanja za sprejemanje različnih književnih zvrsti, razmišljajoče sprejemanje umetnostnih besedil in njih vrednotenje, pisanje o lastnih presojah in doživljanju, pridobivanje literarnih pojmov in interpretiranje besedil. Predmet je enoleten in se lahko izvaja v 7., 8. ali 9. razredu.

|  |  |
| --- | --- |
| ***ŠOLSKO NOVINARSTVO***  Tedensko število ur : 1  Trajanje : enoletni predmet  Razred:7, 8. in 9. | Rezultat iskanja slik za clipart newsletter |

Učenci bodo spoznali osnovne oblike novinarskega sporočanja, se jih naučili kritično brati in sami le-te tvoriti. Cela skupina bo uredniški odbor, izmed njih pa bomo izbrali glavnega urednika, njegovega pomočnika, urednike posameznih rubrik (znanost in tehnika, šport, iz naše šole, vesele strani ...), lastnega fotografa, likovnega in tehničnega urednika, lektorja in korektorja ter celo dokumentalista. Šli se bomo pravo časopisno hišo. Učenci bodo vsako leto izbrali svoji skupini primerno in ljubo ime časopisa. Povabili bomo tudi koga v goste.

Namen ni ustvariti šolsko glasilo, lahko pa oblikujemo mini časopise ali internetno stran. Učenci bodo lahko tudi raziskovali, delali intervjuje, fotografirali ... Kot izbirni predmet naj bi bil bolj razbremenitev kot obremenitev učenca, je pa ocenjen (ena ocena na semester).

|  |  |
| --- | --- |
| ***LIKOVNO SNOVANJE I, II IN III***  Tedensko število ur : 1  Trajanje : enoletni predmet vezan na razred | Rezultat iskanja slik za clipart artist |

**Likovno snovanje I se izvaja v 7. razredu, Likovno snovanje II se izvaja v 8. razredu, Likovno snovanje III se izvaja le v 9. razredu.**

Izbirni predmet likovne vzgoje – Likovno snovanje je s svojimi vzgojno-izobraževalnimi nalogami pomemben dejavnik, ki dopolnjuje vsebine rednega predmeta likovna vzgoja. Učenci razvijajo zmožnost opazovanja, predstavljivosti, likovnega mišljenja, likovnega spomina in domišljije. Pridobivajo znanje likovne teorije in ostrijo čut za likovne vrednote. Ob likovno dejavnem delu bogatijo čustvene, socialne in estetske osebnostne kvalitete. Pri delu oblikujejo zmožnost oblikovanja meril za kritično vrednotenje svojih del, del vrstnikov in stvaritev umetnikov.

Predvsem pa se pri predmetu likovno snovanje učence aktivno spodbuja in usmerja, da samostojno, samosvoje likovno izrazijo misli, ter pri tem ostanejo svojski in prepoznavni.

|  |  |
| --- | --- |
| ***VZGOJA ZA MEDIJE (RADIO)***  Tedensko število ur: 1  Trajanje: triletni predmet, lahko tudi krajši  Razred:7, 8. in 9. | Rezultat iskanja slik za clipart radio |

V današnjem času je vzgoja za medije zelo pomembna, saj se preko medijev učenci učijo, se sporazumevajo in spoznavajo svet. Vzgoja za medije učence spodbuja, da se estetsko izražajo, izoblikujejo stališča in kritično vrednotijo tisk, radijske in televizijske oddaje, hkrati pa se tudi sami preizkušajo v ustvarjanju časopisa, radijskih oddaj ali sodelujejo pri nastajanju televizijskega programa.

Pri tem jih uči, kako kritično ocenjujemo ter ustvarjalno uporabljamo sporočila v medijih. Poudarijo se radijske medijske vsebine in oblikujejo lastne radijske oddaje.

**Zakaj bi izbral/a radio?**

Ker ti je všeč delo novinarja in bi ga rad/a pobliže spoznal/a.

Ker te zanimajo množični mediji ter njihovo delovanje.

Ker si ustvarjalen/a in rad/a sodeluješ v skupini.

Ker si želiš postati ustvarjalec/ka šolske radijske postaje.

**Pri predmetu učenci:**

* spoznavajo osnovne značilnosti množičnega komuniciranja;
* spoznavajo nastanek in razvoj radia;
* seznanijo se z značilnostmi radia kot enega izmed najstarejših medijev;
* pojasnjujejo vlogo radijskega medija v današnjem času;
* obiščejo radijsko postajo;
* prepoznajo razlike med različnimi radijskimi postajami;
* na obisk povabijo radijskega novinarja;
* seznanijo se z novinarskim delom;
* spoznavajo novinarski kodeks;
* navajajo se na kritičen odnos do množičnih medijev;
* tvorijo besedila, oblikujejo prispevke za šolski radio ter ustvarjajo samostojne radijske oddaje.

|  |  |
| --- | --- |
| ***FILOZOFIJA ZA OTROKE***  ***(ETIČNA RAZISKOVANJA)***  Tedensko število ur: 1  Trajanje: enoletni predmet  Razred:7,  8. in 9. | Debate Clipart Elocution Competition - Government Cartoon Png ... |

Predmet filozofija za otroke je po vsem svetu razširjen in didaktično dodelan program. Izhodišče dela so zgodbe iz življenja otrok. Preko njih učitelj vodi dialog, učenci pa sodelujoče raziskujejo v zgodbe vpletene probleme. Predmet je naravnan tako, da spodbuja samostojno in kritično mišljenje ter razvija višje kognitivne in komunikacijske sposobnosti. Potek ure tako ni vnaprej določen, temveč je ura rezultat skupinskega raziskovanja učencev, ki se razvije ob branju zgodb.

**Splošni cilji predmeta**:

- filozofsko raziskovanje etičnih, socialnih, spoznavnih in ontoloških problemov,

- razvijanje avtonomnega, kritičnega, refleksivnega mišljenja,

- razvijanje domišljije in kreativnosti,

- razvijanje kulture dialoga (izražanje in zagovor lastnih stališč, mnenj, poslušanje, upoštevanje

stališč drugih …),

- razvijanje miselnih spretnosti (oblikovanje mnenj, analiziranje, sintetiziranje, primerjanje,

klasificiranje, postavljanje vprašanj, iskanje hipotez, izpeljevanje, odkrivanje predpostavk in

posledic, reševanje problemov).

Filozofski problemi, prevedeni v otroški jezik, vzpodbujajo radovednost; enakopravno sodelovanje v raziskovalni skupini otrok krepi pozitivno samopodobo na osnovi lastnega prispevka k pouku in omogoča, da učenci na pozitiven način doživljajo sebe in druge. Cilji predmeta prispevajo k razvijanju strpnosti, humanosti in zavedanja človekovih pravic.

**Potek pouka:** Pouk poteka aktivno! Učenci so v majhnih skupinah, veliko se pogovarjajo, učijo se preko razgovora, dialoga, debate, različnih iger vlog in podobno. Pouk temelji predvsem na pogovoru med učenci, izmenjevanju njihovih mnenj in raziskovanju. Potek ure tako ni vnaprej *določen, saj bo pri izbiri vsebin upoštevan tudi interes učencev (ne samo predpisan program).*

**Način ocenjevanja:** Učenci bodo v vsakem ocenjevalnem obdobju ocenjeni z eno številčno oceno. Ocene učenci pridobijo glede na lastno aktivnost pri pouku. Ocenjuje se sodelovanje, prizadevnost in ustvarjalnost.

|  |  |
| --- | --- |
| **FILMSKA VZGOJA**  Tedensko število ur: 1  Razred: 7., 8., 9. razred  Trajanje predmeta: triletni predmet, lahko tudi krajši | Rezultat iskanja slik za film |

Film je eno najbolj razširjenih področij umetnosti med mladimi. V ospredju filmske vzgoje je obravnavanje filma kot umetnosti, množičnega medija in tehničnega proizvoda. Predmet izpostavlja doživetje filma, spoznavanje osnov filmske umetnosti in filmsko ustvarjalnost.

Predmet filmska vzgoja zajema širok spekter elementov, ki opredeljujejo film – obravnava ga kot umetniško delo, kot sestavino avdiovizualne kulture, kot sredstvo obveščanja in kot element novih tehnologij. Poudarek predmeta je na vzgoji gledalca, ki film doživlja in ga razume kritično ter ustvarjalno.

Predmet ponuja tudi spoznavanje osnovnih žanrov in zgodovinskih premikov, obenem pa film opredeljuje glede na širše družbene, kulturne, tehnične in ekonomske razmere.

Ob zaključku vseh treh modulov učenec:

• zna razložiti, kaj sta film in avdiovizualna dejavnost;

• pozna različne filmske vrste in jih predstavi na primeru;

• pozna različne filmske žanre in njihove temeljne značilnosti ter jih razloži na primeru;

• pozna osnovne filmske izrazne elemente in razume njihovo vlogo;

• pozna in razloži osnovne filmske ustvarjalne postopke;

• sodeluje pri nastanku filmskega izdelka kot oblike timskega dela;

• s soustvarjalci predstavi nastali filmski izdelek in ga zagovarja;

• je senzibiliziran za pozorno spremljanje, interpretacijo in samostojno izražanje svojih občutij in spoznanj ob gledanju filma;

• zna pojasniti in na primeru razložiti odnos med filmom in družbo ter načine filmske obravnave družbeno perečih problematik;

• izkaže sposobnost sprejemanja različnosti mnenj;

• razvije aktiven odnos do filma in interes za različne vrste filmov, ki jih samostojno izbira;

• razvije pozitiven odnos do filmske kulture kot pomembnega dejavnika splošne razgledanosti.

|  |  |
| --- | --- |
| **Zgodovina - ODKRIVAJMO PRETEKLOST**  **MOJEGA KRAJA**  Tedensko število ur: 1  Razred: 7., 8. razred  Trajanje predmeta: enoletni predmet |  |

Učni načrt za zgodovino kot izbirni predmet v devetletni osnovni šoli Odkrivajmo preteklost

mojega kraja sestavljajo štirje tematski sklopi:

**Srednjeveške zgodbe**

**Kako smo potovali**

**Slovenci kot vojaki**

**Selitve skozi zgodovino**

Učitelj izmed štirih tematskih sklopov izbere dva tematska sklopa, ki ju z učenci obravnava v

35 učnih urah (glede na zanimanje otrok, odmevnost ZGO teme v domačem kraju, dostopnost virov v šoli).

Predstavitev vsebin izbirnega predmeta

A) Srednjeveške zgodbe

Učenci se bodo seznanili z vrstami srednjeveških igrač ter zabavo odraslih, črno smrtjo,

kužnimi znamenji na naših tleh ter higieno, oblačili v srednjem veku, s sejmi, cehi, živili in

prehrano v srednjem veku, s pripravo in postrežbo hrane, vitezi, njihovim načinom bojevanja

ter opremo, s trubadurji ter njihovo poezijo, preganjanjem čarovnic, s celjskimi grofi, znanimi

fevdalnimi rodbinami, življenjem v srednjeveškem mestu in položajem žensk v tem čas.

B) Kako smo potovali

Seznanili se bodo z zgodovinskim razvojem prometnih sredstev od začetkov do današnjih dni, odkritji na prometnem področju, prehodnostjo slovenskega ozemlja in razvojem prometnega omrežja skozi čas, s pomenom našega ozemlja, kar se tiče prometa, z izgradnjo cestnega, rečnega in železniškega omrežja na Slovenskem, s kopenskim, vodnim in zračnim prometom pri nas, vplivom prometa na popotništvo, s prenašanjem informacij in razvojem turizma ter znanimi izumitelji slovenskega rodu, povezani z uvajanjem novosti v prometu.

C) Slovenci kot vojaki

Učenci se bodo seznanili in spoznavali črno in kmečko vojsko, narodne straže, vojaško

izrazoslovje, slovenske vojake v avstro-ogrski vojski, prvi svetovni vojni, med obema

vojnama, v drugi svetovni vojni ter osamosvojitveni vojni, Slovenijo in NATO, Slovence v

tujski legiji ter znane vojaške poveljnike našega rodu.

D) Selitve skozi zgodovino

Seznanili se bodo s pojmom migracija, selitvami skozi zgodovino, obdobjem množičnega

izseljevanja Slovencev, s selitvami v našem kraju, o otrocih v selitvah, s tem, ali je bilo

slovensko ozemlje do priseljencev prijazna domovina ter o znanih Slovencih iz vrst

zamejcev, zdomcev ali izseljencev.

Dejavnosti

Učenci se bodo navajali na odkrivanje in raziskovanje zgodovine domačega kraja s pomočjo

najrazličnejših zgodovinskih virov iz različnih medijev, s pomočjo terenskega dela,

ekskurzije ali ogleda muzeja.

Z delom se bo vzpodbujala učenčeva radovednost in zanimanje za zgodovino.

**NARAVOSLOVNO-TEHNIČNO PODROČJE**

|  |  |
| --- | --- |
| ***SODOBNA PRIPRAVA HRANE***  Tedensko št. ur : 1  Trajanje : enoletni predmet v 7. ali 8. ali 9. r | http://www.opkp.si/images/iman/piramida.jpg |

Učence poučujemo o prehrani z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Učijo se o pomembnosti varne, varovalne in zdrave prehrane ter načina priprave takšnih jedi. Splošni cilji predmeta so usmerjeni k razvijanju uporabe, povezovanja in tvornega razmišljanja za odločanje o lastni prehrani, predvsem v smislu zagotavljanja zdravja ter razvijanju individualne ustvarjalnosti. Učenci pri predmetu nadgradijo znanje, pridobljeno pri gospodinjstvu v 5. in 6. razredu. Glavne vsebine predmeta so hranilne snovi v povezavi z zdravjem, kakovost živil in jedi, priprava zdrave hrane in zdrave prehranske navade. Ocena učenca bo temeljila na ustni ali pisni oceni izdelka, ki ga bo učenec pripravil (plakat, projekt, ocena veščin priprave hrane).

|  |  |
| --- | --- |
| ***NAČINI PREHRANJEVANJA***  Tedensko št. ur : 1  Trajanje : enoletni predmet v 8., 9. r | http://www.centerslo.net/files/image/ess%20projekt/Slika%20jezika/hrana.jpg |

Pri predmetu bomo nadgrajevali vsebine, ki ste jih pridobili pri predmetu gospodinjstvo, prav tako pa se del vsebine navezuje tudi na naravoslovne predmete kot so biologija in kemija. Spoznali boste temeljna načela prehrane v različnih starostnih obdobjih (nosečnice, dojenčki, otroci, odrasli, starostniki ...), pomembnost zdrave prehrane za našo prehranjenost, tradicionalne in druge načine prehranjevanja (vegetarijanstvo, bio prehrana, makrobiotika ...), prehrano v posebnih razmerah (vojna, suša, bolezni ...), načrtovali boste »zdrave« jedilnike, spoznali slovenske tradicionalne jedi in še veliko več. Sam potek ur je zelo pester in dinamičen, predvsem pa zajema veliko praktičnega dela, kjer boste lahko pokazali svoje sposobnosti ter ustvarjalnost in izvirnost. Znanje, ki ga boste pridobili, lahko koristno uporabite v svojem vsakdanjem življenju in kot dobro popotnico za ohranjanje zdravega življenja.

|  |  |
| --- | --- |
| ***ŠPORT***  *ŠPORT ZA ZDRAVJE*  Tedensko število ur: 1  Trajanje: enoletni program **za 7. r** | Clipart-Free-Gif-17 |

Namen: nadgradnja vsebine redne športne vzgoje, s katerimi vplivamo na zdravje in dobro počutje.

Program izbirnega predmeta Šport za zdravje sestavljajo raznovrstne vsebine kot nadgradnja osnovnega programa športne vzgoje, poudarek pa je na tistih vsebinah, ki so z vidika zdravja in dobrega počutja koristni in pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika z izjemo nekaterih vsebin (npr. plavanje), ki lahko potekajo tudi izven urnika in izven šole. Učence bomo preko različnih vsebin, oblik in metod dela seznanili s pomenom ustrezne prehrane, nadomeščanje tekočine, vplivu nedovoljenih poživil na organizem in pomenom skladne telesne postave z vidika zagotavljanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti.

Predmet se ocenjuje številčno z oceno od 1 do 5!

|  |  |
| --- | --- |
| *IZBRANI ŠPORT – Nogomet ali odbojka za 8. r*  Trajanje: enoletni program  Tedensko število ur: 1 |  |

Namen: poglabljanje vsebin posameznega športa (nogometa oz. odbojke), ki so ga učenci osvojili pri rednih urah športne vzgoje. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali izven nje.

Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti učencev pri izbranem športu nadgrajujejo tehnična in taktična znanja izbranega športa ter spoznavanje pravil ter pomena in vpliva redne športne vadbe na organizem. Skozi različne tekmovalne situacije učenci spoznavajo razmerja in vloge znotraj svoje ekipe in v odnosu do nasprotnih igralcev ter elemente športnega obnašanja. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

|  |  |
| --- | --- |
| *ŠPORT ZA SPROSTITEV za 9. r*    Trajanje: enoletni program  Tedensko število ur: 1 |  |

Namen: spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati v večjem obsegu (sodobne športno rekreativne vsebine).

Program izbirnega predmeta Šport za sprostitev sestavljajo raznovrstne vsebine kot nadgradnja osnovnega programa športne vzgoje, poudarek pa je na tistih vsebinah, ki so z vidika športno rekreacijskih učinkov koristni in pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika z izjemo nekaterih vsebin (npr. pohodništvo, drsanje), ki lahko potekajo tudi izven urnika in izven šole.

Operativni cilji predmeta so telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj, seznanjanje z nekaterimi teoretičnimi vsebinami in prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja.