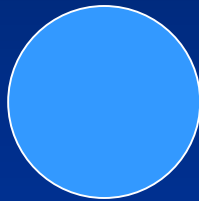


Športna vzgoja

# Šport - vrelec mladosti in zdravja

pred. mag. Matej Jamnik



# Šport - vrelec mladosti in zdravja

## Pregled napovedanih tematskih sklopov:

- Klasifikacija športnih dejavnosti (mag. Matej Jamnik).
- Vloga športa v družbi (dr. Tomaž Pavlin).
- Učenje in vzgoja skozi šport (dr. Matej Tušak)
- Prehrana športnika in rekreativca (dr. Urška Bukovnik)
- Vpliv športne aktivnosti na funkcionalne in telesne sposobnosti za zdravje (dr. Matej Majerič).
- Športne poškodbe (dr. Vedran Hadžić).
- Informacije v zvezi s pisnim preizkusom teoretičnega znanja v obliki kolokvija (mag. Matej Jamnik).



# Šport - vrelec mladosti in zdravja

## Klasifikacija športnih dejavnosti:

- Športna vzgoja.
- Selektivni in vrhunski šport.
- Športna rekreacija ali šport za vse.



## Šport - vrelec mladosti in zdravja

### Značilnosti športne vzgoje:

- Z gibanjem vplivamo na pravilno telesno rast in razvoj.
- Začne se v najmlajši otroški dobi - v družini in se nadaljuje v šolah vseh stopenj.



# Šport - vrelec mladosti in zdravja

## Cilji športne vzgoje:

- Vpliv na pravilni telesni in gibalni razvoj mladega človeka.
- Učenje posameznih športnih aktivnosti.
- Prisvojitve trajnih navad za redno športno aktivnost, s katero naj se človek ukvarja v celotnem življenjskem obdobju.



## Šport - vrelec mladosti in zdravja

### Značilnost selektivnega in vrhunskega športa:

- Povezan je s sistematično vadbo (treningom) in tekmovanji.



# Cilji selektivnega in vrhunskega športa:

- Doseganje čim boljših in vrhunskih rezultatov na različnih tekmovanjih od najmanjših in nepomembnih do največjih, kot so svetovna prvenstva in olimpijske igre.
- Veliki športni dogodki privabljajo množice gledalcev, novinarjev, proizvajalcev športne opreme, športnih managerjev in funkcionarjev in pomenijo v svetu dogodke z največjo medijsko odzivnostjo.

## Šport - vrelec mladosti in zdravja

### Značilnosti športne rekreacije ali športa za vse:

- Namenjeno je najširšim množicam prebivalstva ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti.
- Pomeni predvsem tisto prijetno telesno aktivnost, ki človeku nudi možnost uživanja v gibanju, in sicer z ljudmi, ki si tega prav tako želijo in so potrebni primerne gibalne dejavnosti.





## Šport - vrelec mladosti in zdravja

### Cilj športne rekreacije ali športa za vse:

- Športno-rekreativna aktivnost naj skozi v mladosti oblikovanega pozitivnega stališča do gibanja in športnih aktivnosti postane sestavni del življenjskega sloga in s tem kakovosti življenja.



## Šport - vrelec mladosti in zdravja

### Športna rekreacija mora ustrezati sledečim osnovnim pogojem:

- Da je izbrana po želji in človekovi lastni opredelitvi.
- Da je izven poklicnega dela.
- Da je usmerjena k bogatenju in plemenitenju človekovega bivanja v socialnem in naravnem okolju.
- Da ustvarja pozitivna čustva in optimistično razpoloženje.



## Šport - vrelec mladosti in zdravja

### Vrednost športne rekreacije:

- Sproščeno gibanje in primerni telesni napor, ki človeku v današnji dinamiki življenja zelo manjka.
- Beg iz urbaniziranega okolja in zaprtih prostorov.
- Kratek umik iz od vsakdanjih obveznosti in skrbi.
- Sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev.
- Uživanje v brezmejni gibalni izraznosti in v lastnem občutku uspešnosti tehnike in taktike določene športne panoge.



# Šport - vrelec mladosti in zdravja

## Človek kot sistem:

- Morfološke značilnosti.
- Funkcionalne sposobnosti.
- Motorične (gibalne) sposobnosti.
- Psihološke značilnosti.



# Šport - vrelec mladosti in zdravja

## Značilnosti človeka kot sistema:

- Vsi omenjeni podsistemi z medsebojnimi vplivi določajo človekovo bivanjsko identiteto in razvoj.
- V delovanju vsakega od omenjenih podsistemov se namreč odražajo vplivi vseh ostalih.
- Človekova motorična (gibalna) izraznost je tako pod neposrednimi vplivi delovanja drugih omenjenih podsistemov in obratno.



**Šport - vrelec mladosti in zdravja**

**Hvala za vašo pozornost**

