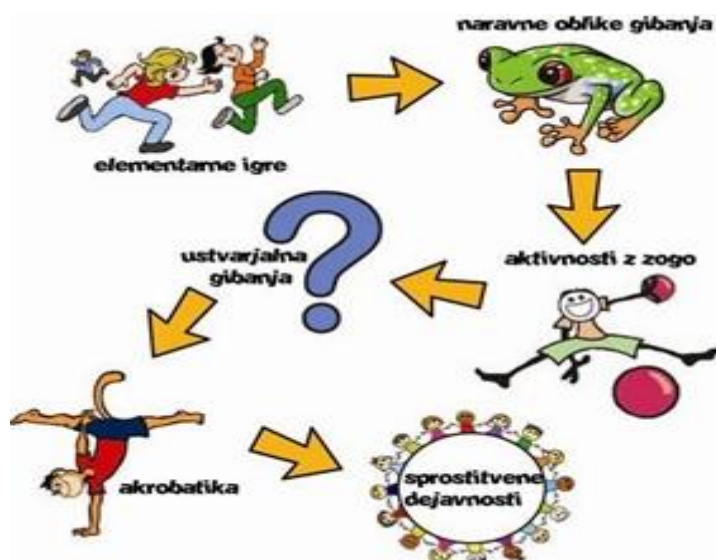


ŠPORT

neobvezni izbirni predmet



Katerim razredom je predmet namenjen?

Neobvezni izbirni predmet šport je namenjen učencem 4., 5. in 6. razreda.

Število ur na teden/letno:

Enkrat tedensko v okviru rednega urnika oziroma v obsegu 35 ur letno.

Cilji predmeta:

Neobvezni izbirni predmet šport vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev, spodbujajo njihovo ustvarjalnost, hkrati pa so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Predmet s svojo vsebino nastopa kot protiutež naraščajočemu neaktivnemu oziroma sedečemu načinu življenja, nezdravim prehranjevalnim navadam in (pre)večkrat rizičnemu načinu preživljanja prostega časa učencev (računalnik - internet, televizija, telefon, tablica ...), ki se najpogosteje reflektira prav v obliki zmanjšane gibalne dejavnosti.

Z izborom zanimivih vsebin bomo prav tako omogočili, da učenci spoznajo vplive različnih gibalnih dejavnosti na zdravje in razumejo pomen telesne in duševne sprostitve, s sodelovanjem v skupini pa pridobivajo tudi ustrezne socialne spretnosti. Vse pomembnejše poslanstvo pa je tudi oblikovanje temeljnih vrednot kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj in odnos do narave. Ob tem se učenci tudi učijo, da je njihov napredek odvisen predvsem od njihovih prizadevanj, s čimer postajajo samozavestnejši, hkrati pa se naučijo ovrednotiti svoje sposobnosti in prepoznati omejitve ter tako razumeti in spoštovati različnost med ljudmi.

Kratek program predmeta:

V svojem programu neobvezni izbirni predmet šport vključuje dejavnosti treh sklopov, in sicer:

- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti;
- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti;
- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči.

V vsebinskem smislu bodo učenci podrobneje spoznali:

- IZBRANE IGRE Z LOPARJI (badminton, tenis, namizni tenis);
- ŽOGARIJE (elementarne igre z žogami);
- AKROBATIKO (spretnostni poligoni, gimnastični poligoni, skoki na mali prožni ponjavi);
- HOKEJSKE IGRE (dvoranski hokej in hokej na travi);
- PLEZANJA (po različnih plezalih in zviralih ter plezalni poligoni);
- TEKI (orientacijski tek, »suhi« biatlon in nordijska hoja);
- DEJAVNOSTI NA SNEGU (»fit igre« na snegu);
- RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI (»slackline«);
- SKOKI (preskoki kupov blazin in naskoki na gimnastična orodja).

Izvajalec predmeta: Tea Mitrovič in Jernej Strmecki