



## ŠPORT

**Komu je namenjen:** učencem 4., 5. in 6. razreda

**Obseg:** 1 ura na teden

### Opredelitev predmeta

*Zakaj je tako zelo pomembno, da ima vaš otrok v urniku še eno uro gibanja in športne vadbe na teden?*

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. Neobvezni izbirni predmet šport zato 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.

Neobvezni izbirni predmet ŠPORT se bo v šolskem letu 2020/21 izvajal v 4., 5., 6. razredu. Predmetu je namenjenih 35 ur letno, kar pomeni eno uro tedensko oziroma, se bo pa zaradi določenih vsebin izvajala tudi blok ura. Zaradi krepitve učenčeve odpornosti se bo več dejavnosti izvajalo zunaj.

Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja smo v program vključili dejavnosti treh sklopov in sicer:

- v razvoj splošne aerobne vzdržljivosti;
- v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti;
- v razvoj različnih pojavnih oblik moči.

### Splošni cilji

Učenec bo s pomočjo kakovostne, dovolj intenzivne in varne športne vadbe izboljšal svojo gibalno kompetentnost, tako da bo:

- ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja;
- usvojil nekatere nove spretnosti in znanja, ki mu bodo omogočala varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih pri pouku in v prostem času;
- razumel pomen vsakodnevnega gibanja in športa ter njunih vplivov na oblikovanje dejavnega življenjskega sloga.

### Operativni cilji

- Z redno vadbo vplivajo na skladno telesno razvitost in pravilno telesno držo.
- Varno izvajajo različne nove in že poznane gibalne spretnosti.
- Spremljajo in analizirajo svojo telesno pripravljenost.



- Poznajo in upoštevajo načela varne športne vadbe.
- Si oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo.
- Razumejo in spoštujejo različnost.
- Razvijajo samozavest in samopodobo.

### Praktične vsebine so razdeljene v tri sklope:

**Prvi sklop** so športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti:

- Orientacijski teki in igre (lov na lisico, skriti zaklad, po označeni poti, po opisani poti,...).
- Igre na tekaških smučeh; hoja in tek na tekaških smučeh in štafetni teki.
- Osnovne prvine nordijske hoje in teka.
- Osnove aerobike ter njihovo povezovanje v preproste koreografije ob glasbeni spremljavi.

**Drugi sklop** so športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti.

- Osnovne prvine hokejske igre (brez rolerjev, na rolerjih, z drsalkami, na travi).
- Cirkuške spretnosti, žongliranje, preskakovanje več kolebnic.
- Ravnotežne spretnosti s hojo v različne smeri po ožjih površinah, hoja s hoduljami, rolkanje in vožnja s skirojem.
- Zadevanje tarč z različnimi pripomočki (žogicami, pikadom, sneženimi kepami, fračami,...) z mesta in v gibanju.

**Tretji sklop** so športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči.

- Akrobatika s svojo akrobatsko raznoterostjo (lazenja, plazenja, postavljanje človeških piramid...).
- Skoki z male prožne ponjave.
- Plezanja po različnih plezalih in zviralih.
- Borilni športi, kot so vlečenje vrvi, potiskanje, nošenje....

Učenci se bodo pri predmetu ŠPORT seznanili tudi s teoretičnimi vsebinami. Predvsem s pomenom dejavnega življenjskega sloga za zdravje in dobro počutje.

### **Ocenjevanje**

Predmet je na koncu leta ocenjen z oceno od 1 do 5. To pa ne sme igrati odločilne vloge pri odločanju in izbiri tega predmeta, saj se pri oceni upošteva napredek vsakega posameznega učenca v nekaterih gibalnih spretnostih in razumevanju športa in njegovih vplivov.