



ŠPORT

- za koga (razred): 4., 5., 6.
- obseg (število ur): 35

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 izvajal v 4., 5., 6. razredu. Predmetu je namenjenih 35 ur letno, kar pomeni eno uro tedensko oziroma, se bo zaradi določenih vsebin izvajala tudi blok ura. Učenci bodo imeli uro na urniku. **Zaradi krepitev učenceve 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.



**Cilji:****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 njihovih 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:

- Lovljenje, štafetni teki in druge tekalne igre; krajši in daljši te v naravi v pogovornem tempu
- Orientacijski teki in igre (lov na lisico, skriti zaklad, po označeni poti, po opisani poti,...).
- »Suhi« biatlon (tek z zadevanjem cilja na različne načine).
- Sankanje (z vlečenjem sani navkreber).
- 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.

- Ples; otroški plesi in osnovni koraki družabnih plesov.
- Osnovne prvine hokejske igre (brez rolerjev, na rolerjih, z drsalkami, na travi).
- Igre z loparji.
- 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.