

## NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

Enoletni program je namenjen učencem in učenkam 4., 5. in 6. razreda v obsegu ur 35 ur ( 1 ura tedensko ).

### Opredelitev predmeta :

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje mladega človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo; razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost; učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja, pripomoremo h gradnji kostne mase in pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja.

### Namen:

Neobvezni izbirni predmet šport, namenjen učencem drugega obdobja, vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine idr.), in številne vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport. Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja program vsako leto vključuje dejavnosti treh sklopov katerim učitelj nameni tretjino časa.

#### Prvi sklop:

Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti

- teki
- dejavnosti na snegu
- nordijska hoja in tek · aerobika

#### Drugi sklop:

Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti

- hokejske igre
- igre z loparji
- žogarije
- ravnotežne spretnosti
- zadevanje tarč

#### Tretji sklop:

Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči

- akrobatika
- skoki
- plezanja

### Ocenjevanje:

Podlaga za ocenjevanje vsakega posameznika je njegov individualen napredek v gibalnih spretnostih in poznavanje pozitivnih vplivov športa na posameznika .