

PREDSTAVITEV NEOBVEZNIH IZBIRNIH PREDMETOV V 2. TRILETJU – 4. r.

ŠPORT

- enoletni predmet
- 1 ura tedensko

Kratek opis:

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli poseben pomen za zdrav razvoj odraščajočih učencev. Zaradi tega je vsaka dodatna ura športne aktivnosti otroka še tako dobrodošla.

Strokovnjaki poudarjajo, da le strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij.

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. 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.

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 nove 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 aerobika)

Drugi sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti (ples, 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, borilni športi).