

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET

ŠPORT



Namenjen je učencem in učenkam:

- 4. razreda,
- 5. razreda,
- 6. razreda.

Športu bo namenjena 1 ura na teden

– 35 ur v š. l. 2025-2026.

**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.
- ▶ Gibanje je najpomembnejše v obdobju odraščanja.
- ▶ Vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev.
- ▶ Spodbujajo njihovo ustvarjalnost.
- ▶ Z vidika športno-rekreativnih učinkov je gibanje pomembno za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih.



Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja so v program vključene dejavnosti treh sklopov:

- 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 učinkovitost.

► 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.



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 travi).
- ▶ Igre z loparji.
- ▶ Cirkuške spretnosti, žongliranje, preskakovanje več kolebnic.
- ▶ Ravnotežne spretnosti s hojo v različne smeri po ožjih površinah, hoja s hoduljami.
- ▶ 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,...).
- ▶ 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.

Zaradi določenih vsebin se bo izvajala **tudi blok ura** (2 šolski uri skupaj). Zaradi krepitev učenčeve odpornosti se bo **več dejavnosti izvajalo zunaj**.

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.