

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET – ŠPORT

Razred: 4., 5., 6. razred

Spol: dekleta in fantje

Število ur: 1 ura tedensko/35 ur letno

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. 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.

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 zaradi omejenega števila ur. Tako dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga.

CILJI NEOBVEZNEGA IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT

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
- pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja.



Izvajalca: Antonija Zakšek, prof.
Goran Brečko, prof.