



NAZIV DEJAVNOSTI: Šport

Število ur tedensko: 35

Izvajalec: Metka Lukančič Nemeč, Danilo Lisec

Razred: 4., 5. in 6.



Zakaj izbrati ta predmet?

Neobvezni izbirni predmet šport prinaša vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni vadbi otrok in so zasnovane tako, da spodbujajo razvoj ključnih gibalnih sposobnosti, vodijo k uravnavanju telesne teže in razvijajo pravilno telesno držo. Vključene so tudi tiste vsebine, ki jih redni pouk športa ne vključuje.

Program torej učence spodbuja k raznovrstnim športnim dejavnostim in pomeni dopolnitev ter popestritev rednih ur predmeta šport. Učenci:

- oblikujejo dejaven življenjski slog,
- z raznovrstnimi zanimivimi gibalnimi dejavnostmi razvijajo koordinacijo gibanja in ravnotežje,
- razvijajo natančnost,
- razvijajo ustvarjalnost,
- z ustreznimi dejavnostmi razvijajo splošno aerobno vzdržljivost,
- razvijajo različne pojavne oblike moči,
- krepijo splošno telesno odpornost,
- spoznavajo dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo gibalno učinkovitost,
- oblikujejo spoštljive medsebojne odnose in športno obnašanje,
- dopolnjujejo redne ure predmeta šport.

Kaj bomo počeli?

SPLOŠNA (AEROBNA) VZDRŽLJIVOST:

teki, dejavnosti na snegu, nordijska hoja in tek, plavanje in druge dejavnosti v vodi, aerobika, kolesarjenje.

KOORDINACIJA GIBANJA, RAVNOTEŽJE, NATANČNOST, USTVARJALNOST:

ples, hokejske igre, igre z loparji, žogarije, cirkuške spretnosti, ravnotežne spretnosti, zadevanje tarč, rolanje.

RAZLIČNE OBLIKE MOČI:

akrobatika, skoki, plezanja, borilni športi.

Pouk poteka enkrat tedensko.

Načini ocenjevanja:

Predmet se NE ocenjuje.