

## PREDSTAVITEV NEOBVEZNEGA IZBIRNEGA PREDMETA

### ŠPORT

#### ZA 4., 5. in 6. RAZREDE

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. 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.

#### Obseg in struktura predmeta

- Neobveznemu izbirnemu predmetu šport je v vsakem razredu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole namenjenih 35 ur pouka.
- Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.
- Načrtovanje in izpeljava programa sta odvisna od potreb učencev, zato učitelj skrbno analizira njihov biološki razvoj (telesni razvoj, stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti, posebnosti), pri oblikovanju programa pa upošteva tudi prostorske možnosti in materialno opremljenost šole.

Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja program vsako leto vključuje dejavnosti treh sklopov:

- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti,
- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti,
- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči.

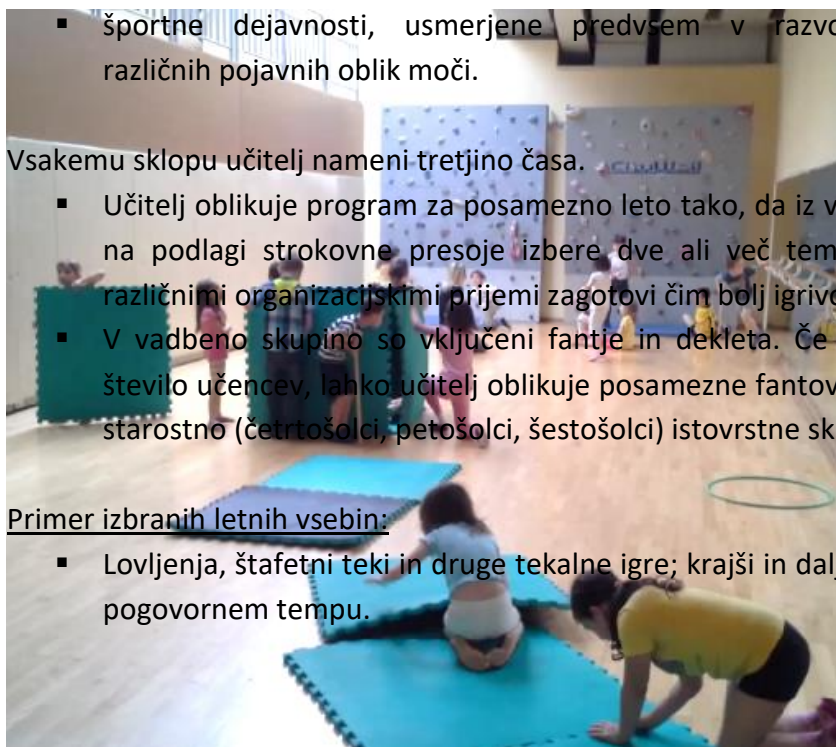


Vsakemu sklopu učitelj nameni tretjino časa.

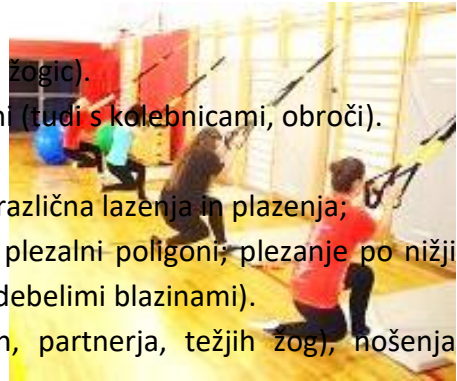
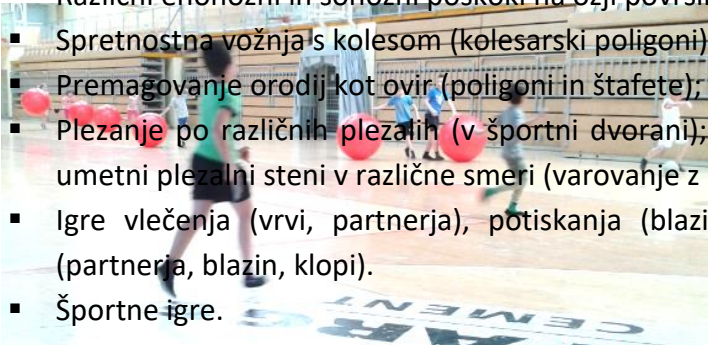
- Učitelj oblikuje program za posamezno leto tako, da iz vsakega od ponujenih sklopov na podlagi strokovne presoje izbere dve ali več tem, ki jih prepleta, tako da z različnimi organizacijskimi prijemi zagotovi čim bolj igrivo, a učinkovito vadbo.
- V vadbene skupine so vključeni fantje in dekleta. Če se k predmetu prijavi večje število učencev, lahko učitelj oblikuje posamezne fantovske in dekliske skupine ali pa starostno (četrtošolci, petošolci, šestošolci) istovrstne skupine.

#### Primer izbranih letnih vsebin:

- Lovljenja, štafetni teki in druge tekalne igre; krajši in daljši tek v naravi (TRIM steza) v pogovornem tempu.



- Osnove aerobike in skupinskih vadb z uporabo različnih rekvizitov (elastičnih trakov, TRX, velikih žog, težkih žog, gliding ...).
- Prilagojene igre (uporaba različnih palic in različnih žogic).
- Različni enonožni in sonožni poskoki na ožji površini (tudi s kolebnicami, obroči).
- Spretnostna vožnja s kolesom (kolesarski poligoni).
- Premagovanje orodij kot ovir (poligoni in štafete); različna lazenja in plazenja;
- Plezanje po različnih plezalih (v športni dvorani); plezalni poligoni; plezanje po nižji umetni plezalni steni v različne smeri (varovahje z debelimi blazinami).
- Igre vlečenja (vrvi, partnerja), potiskanja (blazin, partnerja, težjih žog), nošenja (partnerja, blazin, klopi).
- Športne igre.



Trbovlje, 3. 5. 2021

Marjan Knaus  
Jernej Levičar  
Miha Kovačič