



ŠPORT

NEOBVEZNI
IZBIRNI PREDMET



- Namenjen učencem 4., 5. in 6. razreda.
- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika oziroma v obsegu 35 ur letno.
- Izbirni predmet se izvaja kot nadgradnja in dopolnilo osnovnemu programu športa.

ŠPORT

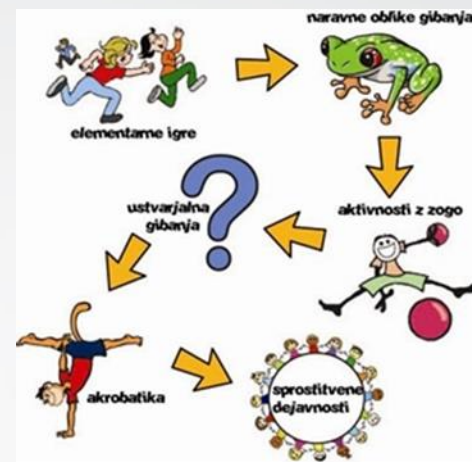
NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET



Neobvezni izbirni predmet šport vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev ter spodbujajo njihovo ustvarjalnost.

ŠPORT

NEOBVEZNI
IZBIRNI PREDMET



Program vsako leto vključuje dejavnosti treh sklopov:

- Dejavnosti usmerjene v razvoj splošne vzdržljivosti
- Dejavnosti usmerjene v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti
- Dejavnosti usmerjene v razvoj različnih oblik moči

ŠPORT

NEOBVEZNI
IZBIRNI PREDMET



Prvi sklop: Športne dejavnosti usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti:

- TEKI - lovljenja, štafetni teki, teki in igre ter druge tekalne igre.

ŠPORT

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET



Drugi sklop: Športne dejavnosti usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti

- HOKEJSKE IGRE IN IGRE Z LOPARJI (Igre z različnimi pripomočki -baloni, žogice različnih velikosti, teže in trdote, loparji različnih velikosti, osnovne prvine hokejske igre).
- ŽOGARIJE IN CIRKUŠKE SPRETNOSTI (Elementarne igre z žogami, žongliranja in triki z različnimi pripomočki, preskakovanje kolebnic).
- RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI IN ZADEVANJE TARČ (Hoja v različne smeri na različne načine, hoja s hoduljami, Zadevanje tarč z različnimi pripomočki z mesta in v gibanju).

ŠPORT

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET



Tretji sklop: Športne dejavnosti, usmerjene v razvoj različnih pojavnih oblik moči

- AKROBATIKA (Premagovanje orodij kot ovir - poligoni in štafete, različna lazenja in plazenja, prvine akrobatike)
- SKOKI (Poskoki v različne smeri, skakalni poligoni, naskok na skrinjo, skoki z male prožne ponjave)
- BORILNE IGRE (Igre vlečenja, potiskanja, nošenja, različne borilne igre v paru in skupinah, različni padci)

ŠPORT

NEOBVEZNI
IZBIRNI PREDMET



TEORETIČNE VSEBINE:

- pomen gibanja, higiene, uravnotežene prehrane in počitka na dobro počutje in zdravje.
- Način varne športne vadbe, nevarnosti pri nekaterih športih.
- Športna oblačila in športno obnašanje.