



# ŠPORT

NEOBVEZNI  
IZBIRNI PREDMET



- Namenjen učencem 4., 5. in 6. razreda.
- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika oziroma v obsegu 35 ur letno.
- Program učence spodbuja k raznovrstnim športnim dejavnostim in pomeni dopolnitev ter popestritev rednih ur predmeta šport.

# ŠPORT

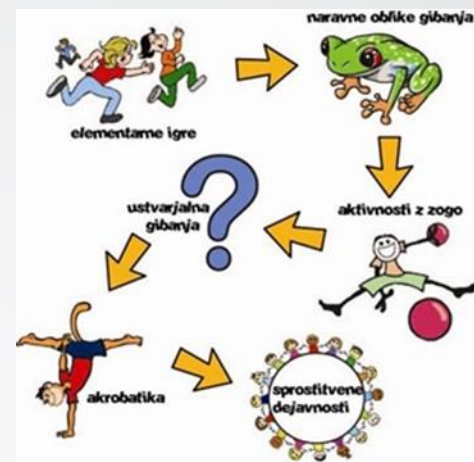
## NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET



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.

# 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).
- PLAVANJE IN DRUGE DEJAVNOSTI V VODI (Plavanje na daljši razdalji v izbrani plavalni tehniki, igre v vodi).



# 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, drsanje - 6. r).
- 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, 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).
- **PLEZANJA** (Plezanje po različnih plezalih).

# 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.