

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET: ŠPORT

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, namenjen učencem drugega obdobja, vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine itd.), predvsem tiste vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport. Tako dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga. Z dejavnim življenjskim slogom bo tako lahko v mladostništvu in odraslosti skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

SPLOŠNI CILJI

Učenec bo s pomočjo kakovostne, dovolj intenzivne in varne športne vadbe izboljšal svojo gibalno kompetentnost.

OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE

1. Ustrezna gibalna učinkovitost
2. Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti
3. Razumevanje pomena rednega gibanja in športa
4. Oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

SKLOP 1 – športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti

TEKI

- * štafetni teki in tekalne igre
- * daljši teki v naravi v pogovornem tempu

NORDIJSKA HOJA IN TEKI

- * tekalne igre
- * štafetni teki s palicami

DEJAVNOSTI NA SNEGU

- * hoja in tek na smučeh
- * sankanje



SKLOP 2 – športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije, gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti

RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI

- * vožnja s skiroji
- * roljanje
- * vožnja s kolesi
- * vzdrževanje ravnotežja
- * hoja s hoduljami

IGRE Z LOPARJI IN PALICAMI

- * osnove golfa
- * osnove badmintona
- * osnove hokeja



IGRE Z ŽOGO

- * osnove iger z žogo (mini odbojka, mini košarka, mini rokomet)

PLES

- * osnove plesnih iger: otroški plesi
- * osnove družabnih plesov: ča,ča,ča, angleški valček, foxtrot

