

## ŠPORT

KOMU JE NAMENJEN: 4., 5., 6. razred

V OBSEGU: 35 UR

UČITELJ: Urška Curk, Jože Časar, Angela Plevnik

Ključne besede za predstavitev predmeta: šport, gibanje, gibalne dejavnosti, sprostitvev



<https://www.dreamstime.com/stock-image-sport-card-image20759619>

### OPREDELITEV PREDMETA

Neobvezni izbirni predmet šport vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev, spodbujajo njihovo ustvarjalnost, hkrati pa so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Izbor zanimivih vsebin, učiteljeva organizacija pouka in pedagoška ravnanja omogočajo, da učenci spoznavajo vplive različnih gibalnih dejavnosti na zdravje in razumejo pomen telesne in duševne sprostitve, s sodelovanjem v skupini pa pridobivajo tudi ustrezne socialne spretnosti.

### OPERATIVNI CILJI PREDMETA

Učenci:

- glede na svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti varno izvajajo različne nove in že poznane gibalne spretnosti ter so pri tem gibalno ustvarjalni,
- z redno vadbo vplivajo na skladno telesno razvitost in pravilno telesno držo,
- glede na svoje značilnosti in sposobnosti razvijajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost, moč, hitrost, gibljivost in splošno vzdržljivost,
- spremljajo in analizirajo svojo telesno pripravljenost,
- razumejo odzivanje organizma na gibanje in športno vadbo,
- poznajo in upoštevajo načela varne športne vadbe,
- poznajo značilnosti in pomen dejavnega življenjskega sloga ter odgovornost posameznika pri njegovem oblikovanju,
- kritično ovrednotijo svoja ravnanja, povezana z dejavnim življenjskim slogom,
- si oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo,
- razumejo in spoštujejo različnost,
- medsebojno sodelujejo (poudarek na sodelovanju med spoloma, strpnosti, pomoči drugemu),
- spoštujejo pošteno igro (upoštevajo učiteljeva navodila in postavljena pravila),
- razvijajo samozavest in samopodobo,
- ustrezno uporabljajo osebno zaščitno opremo.

## *UČNE VSEBINE*

Teki, dejavnosti na snegu, aerobika, ples, hokejske igre, igre z loparji, žogarije, ravnotežne spretnosti, zadevanje tarč, skoki, plezanja...

## *NAČINI DELA*

Ure bodo v večini potekale 1× tedensko v telovadnici, včasih strnjeno v obliki orientacijskega teka, pohoda...