ŠPORT

**Neobvezni izbirni predmet**

**Izvajalec: Andreja Juraga**

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. Strokovnjaki poudarjajo, da le 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.

S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo; razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost; učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja, pripomoremo h gradnji kostne mase in pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja.

**OBSEG IN STRUKTURA PREDMETA**

- Neobveznemu izbirnemu predmetu šport je namenjenih 35 ur pouka.

- Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

- 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. Neobvezni izbirni predmet šport, zato vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine idr.), in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport.

- 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.

**PRAKTIČNE VSEBINE**

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

|  |
| --- |
| **TEKI** |
| Lovljenja, štafetni teki in druge tekalne igre; krajši in daljši tek v naravi v pogovornem  Tempu |
| Orientacijski teki in igre (lov na lisico, skrita pisma, po označeni poti, po opisani poti idr.) |

|  |
| --- |
| **DEJAVNOSTI NA SNEGU** |
| Štafetni teki na snegu |

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

|  |
| --- |
| **PLES** |
| Plesne igre; otroški plesi |
| Osnovni koraki modernih plesov (hiphop, džez) in njihovo povezovanje v preproste koreografije |
| Osnovni koraki družabnih plesov (sving, koračni fokstrot, čačača in angleški valček) |

|  |
| --- |
| **HOKEJSKE IGRE** |
| Prilagojene igre (uporaba različnih palic in različnih žogic, tudi na rolerjih) |
| Osnovne prvine hokejske igre (brez rolerjev, na rolerjih, na travi) |

|  |
| --- |
| **IGRE Z LOPARJI** |
| Igre z različnimi prilagojenimi pripomočki (baloni, žogice različnih velikosti, teže in trdote, loparji različnih velikosti) |
| Drža loparja; osnovne tehnične prvine v posameznih igrah; igralne situacije v mini in midi  različicah iger |

|  |
| --- |
| **ŽOGARIJE** |
| Elementarne igre z žogami. |

|  |
| --- |
| **RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI** |
| Hoja v različne smeri po ožjih površinah (gredi, traku ipd.); |
| Različni enonožni in sonožni poskoki na ožji površini (tudi s kolebnicami, obroči) |
| Spretnostna vožnja s kolesom (kolesarski poligoni) |
| Vzdrževanje ravnotežja na ravnotežnih deskah, žogah, vozičkih |
| Rolkanje |

|  |
| --- |
| **ZADEVANJE TARČ** |
| Zadevanje tarč z različnimi pripomočki (žogicami, pikadom, snežnimi kepami, loki, fračami ipd.) z mesta in v gibanju ter iz različnih začetnih položajev |

|  |
| --- |
| **ROLANJE** |
| Gibalne naloge v osnovnem položaju na rolerjih (rolanje naprej in nazaj, prestopanje naprej); načini varnega zaustavljanja |
| Elementarne igre na rolerjih; spretnostni poligoni (rolanje med ovirami in pod njimi,  slalomska vožnja, prestopanja itn.) |

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

|  |
| --- |
| **AKROBATIKA** |
| Premagovanje orodij kot ovir (poligoni in štafete); različna lazenja in plazenja; akrobatske raznoterosti; dvigi in postavljanje človeških piramid |
| Prevali naprej in nazaj iz različnih začetnih položajev v različne končne položaje, tudi v  kombinacijah in na kup mehkih blazin |
| Stoja na lopaticah z različnimi položaji rok in nog |
| Akrobatske prvine skozi oporo na rokah: premet vstran, plezanje v stojo na rokah ob  letveniku, stoja na rokah s pomočjo ali varovanjem |

|  |
| --- |
| **SKOKI** |
| Sonožni in enonožni poskoki v različne smeri (naprej, nazaj in v stran); zajčji poskoki;  skakalni poligoni; različni skoki z višine; večskoki s pomočjo koordinacijske lestve |
| Različna poskakovanja/preskakovanja: ristanc, polž, gumitvist, male in velike kolebnice |
| Naskoki na kup blazin in na skrinjo v različne opore; raznožka čez večnamenske blazine  samostojno in čez kozo s pomočjo ali varovanjem |
| Skoki z male prožne ponjave |

|  |
| --- |
| **PLEZANJA** |
| Plezanje po različnih plezalih in zviralih (v športni dvorani in na prostem); plezalni poligoni  (plezanja, ročkanja, visenja, guganja) |

|  |
| --- |
| **BORILNI ŠPORTI** |
| Igre vlečenja (vrvi, partnerja), potiskanja (blazin, partnerja, težjih žog, vozičkov), nošenja  (partnerja, blazin, klopi) |
| Različne borilne igre v paru in skupinah; različni padci |

**TEORETIČNE VSEBINE**

|  |
| --- |
| **TEORETIČNE VSEBINE** |
| Pomen dejavnega življenjskega sloga za zdravje in dobro počutje |
| Pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane in počitka  za dobro počutje in zdravje |
| Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip  idr.) |
| Načela varne športne vadbe, posebno še pri gibanju v naravi po različnih terenih,  nevarnosti pri vadbi nekaterih športov |
| Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika |
| Športno obnašanje pri športni vadbi |
| Pomen varovanja okolja |
| Kako spremljati in ovrednotiti svojo športno pripravljenost (koliko zmorem, kako vadim) |