



Datum: 28.3.2023

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.

Neobvezni izbirni predmet šport omogoča učencem dodatno uro športa in vključuje vsebine, ki bi morale biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev. S tem dopolnjujemo osnovni program predmeta šport.

Razdeljen je v tri tematske sklope, ki vsebujejo naslednje:

→ »splošna aerobna vzdržljivost« teki (lovljenja, štafetni teki, tekalne igre, vzdržljivostni tek), vadbeni poligoni.

→ »natančnost in športne igre« hoja po gredi, lovljenje ravnotežja na ravnotežni deski, zadevanje tarč, preskakovanje kolebnice (različni poskoki), plezanje, igre z žogo, hokej, badminton.

→ »pojavnne oblike moči« različni poskoki, skakalni poligon, gibanje v različnih oporah (posnemanje gibanja živali), plezanje po letveniku, plezalni steni, igre vlečenja, nošenja, potiskanja (vlečenje vrvi, partnerja).

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

Predvidene izbirne vsebine izven šole:

- Ljubljanski maraton (zadnji vikend v oktobru),
- Šolski poključki maraton – pohod skupaj s člani planinskega krožka (sobota v januarju, plačilo prevoza),
- Tek trojk (prvi vikend v maju).

Športni izbirni predmet se bo v večini izvajal v šolskih prostorih (v telovadnici in na zunanjih površinah). Ker pri gibanju in športu ni končnih znanj, temveč je učinkovito tisto gibanje, ki je prilagojeno značilnostim posameznika, bomo učencem postavili individualne cilje, ter poudarili pomembnost njihovega osebnega napredka.

Poučevali bodo učitelji športa.