

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET - ŠPORT

Učitelj:

Razred: 5. razred

Obseg predmeta: 35 ur, 1 ura tedensko

KAJ BOMO DELALI?

- Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj **splošne (aerobne) vzdržljivosti**
(TEKI, DEJAVNOSTI NA SNEGU, AEROBIKA)
- Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj **koordinacije** gibanja, **ravnotežja, natančnosti** in **ustvarjalnosti**
(PLES, HOKEJSKE IGRE, IGRE Z LOPARJI, ŽOGARIJE, ZADEVANJE TARČ, ROLANJE...)
- Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik **moči**
(AKROBATIKA, SKOKI, PLEZANJA, BORILNI ŠPORTI,...).



OPERATIVNI CILJI PREDMETA

Ustrezna gibalna učinkovitost:

- z redno vadbo vplivajo na skladno telesno razvitost in pravilno telesno držo,
- zavestno nadzorujejo telo pri izvedbi položajev in gibanj,
- glede na svoje značilnosti in sposobnosti razvijajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost, moč, hitrost, gibljivost in splošno vzdržljivost.

Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti:

- varno izvajajo različne nove in že poznane gibalne spretnosti,

- so gibalno ustvarjalni.

Razumevanje pomena rednega gibanja in športa:

- 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.

Oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja:

- si oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo,
- razumejo in spoštujejo različnost, medsebojno sodelujejo,
- spoštujejo pošteno igro,
- razvijajo samozavest in samopodobo,

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, koliko vadim).