

Program osnovna šola

ŠPORT

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET

ZAKAJ 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. 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.

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. 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. Izvajanje raznolikih športnih dejavnosti omogoča pridobivanje gibalnih kompetenc, kar predstavlja eno od najpomembnejših razvojnih nalog v otroštvu in mladostništvu.

Neobvezni izbirni predmet šport zato 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. Vse pomembnejše poslanstvo strokovno vodene športne vadbe pa je tudi oblikovanje temeljnih vrednot, kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj, odnos do narave. S pravilno vodenim procesom, v katerem jih učitelj navaja, da je njihov napredek odvisen predvsem od njihovega prizadevanja, pridobivajo samozavest, hkrati pa se naučijo ovrednotiti svoje sposobnosti in prepoznati omejitve ter tako razumeti in spoštovati različnost med ljudmi.

Neobvezni izbirni predmet šport, namenjen učencem drugega obdobja, 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. 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.

OBSEG UR

4. razred: 35 ur

5. razred: 35 ur

6. razred: 35 ur

Skupaj: 105 ur

SPLOŠNI CILJI

- ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja;
- usvojil nekatere nove spretnosti in znanja, ki mu bodo omogočala varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih pri pouku in v prostem času;
- razumel pomen vsakodnevnega gibanja in športa ter njunih vplivov na oblikovanje dejavnega življenjskega sloga.

PRAKTIČNE VSEBINE

1. TEKI
2. DEJAVNOSTI NA SNEGU
3. NORDIJSKA HOJA IN TEK
4. HOKEJSKE IGRE
5. IGRE Z LOPARJI
6. ŽOGARIJE
7. RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI
8. ZADEVANJE TARČ
9. ROLANJE
10. AKROBATIKA
11. SKOKI
12. PLEZANJA
13. BORILNI ŠPORTI