

ŠPORT

ŠTEVILO UR: 35 ur letno (1 ura tedensko v okviru rednega urnika)

ZAKAJ IZBRATI ŠPORT?

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.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

Program obsega dejavnosti treh sklopov:

1. sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti - teki, aerobika...

2. sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti – hokejske igre, igre z loparji, žogarije, ravnotežne spretnosti, zadevanje tarč...

3. sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči – akrobatika, skoki, plezanja...

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

Osnova za ocenjevanje bosta napredek v nekaterih gibalnih spretnostih in razumevanje športa in njegovih vplivov. Učenci bodo dobili najmanj tri ocene (iz praktičnih in/ali teoretičnih znanj).



Učiteljica športa: Nina Makuc