

Neobvezni izbirni predmet v 4.- 6. razredu

ŠPORT

- enoletni predmet
- 1 ura tedensko

Ranko Leskovar, Miran Voglar

ZAKAJ IZBRATI NIP ŠPORT

- zaradi vse **manjše gibalne dejavnosti, nezdravih prehranjevalnih navad in nekakovostnega preživljanja prostega časa**
- redna športna vadba lahko **nevtalizira negativne posledice** današnjega pretežno sedečega življenja
- gibanje ima **številne pozitivne vplive** na zdravje človeka:
 - ✓ zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa
 - ✓ oblikovanje pravilne telesne drže
 - ✓ razvijanje koordinacije gibanja, vzdržljivosti, moči, hitrosti in gibljivosti
 - ✓ učinkovito uravnavanje telesne teže in količine podkožnega maščevja
 - ✓ izboljšanje izgradnje kostne mase in
 - ✓ pozitiven vpliv na številna druga področja učenčevega razvoja.

VSEBINE NŠP

Prvi sklop: športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti: teki, dejavnosti na snegu, nordijska hoja in tek, aerobika

Drugi sklop: športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti: ples, hokejske igre, igre z loparji, žogarije, ravnotežne spretnosti, zadevanje tarč

Tretji sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči: akrobatika, skoki, plezanja, borilni športi

ŠPORT NA NAŠI ŠOLI

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

Učni načrt je le okvirjen in se priporoča, da se vsebine razdeli na vsa 3 leta drugega triletja. Na naši šoli imamo zelo raznovrstne športne rekvizite in tako možnost spoznavanja in ukvarjanja s širokim naborom športov! Več o tem v spodnji povezavi, kjer je veliko primerov iz neobveznega izbirnega predmeta šport:

https://youtu.be/LY36iZC_g28

PRAKTIČNE VSEBINE PRI NŠP NA NAŠI ŠOLI:

- Hokej
- Tee ball
- Cirkus
- Akrobatika
- Pohodništvo
- Kolesarjenje
- Dodge ball
- Frizbi
- Slackline
- Orientacija
- Piramide
- Agility ladder
- Suhi biatlon
- Kolebnice
- Obroči
- Klopi
- Rolerji
- Badminton
- Namizni tenis
- Palice
- Plezanja
- Plavanje
- Tek čez ovire
- Geocaching
- Akrobatika (ponjava)