

# NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET – ŠPORT

**Razred:** 5. razred

**Spol:** dekleta in fantje

**Število ur:** 1 ura tedensko/35 ur letno

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. 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.

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 zaradi omejenega števila ur. Tako dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga.

## CILJI NEOBVEZNEGA IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT

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
- pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja.



Izvajalca: Antonija Zakšek, prof. in Goran Brečko, prof.