

## NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT



Neobvezni izbirni predmet šport vključuje vsebine, ki v obdobju odraščanja 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.

Predmetu je v 5. razredu namenjenih 35 ur in se izvaja enkrat tedensko, po pouku. Nekatere dejavnosti se, zaradi lažje organizacije, izvajajo v strnjeni obliki (2 ali 3 ure skupaj).

Program vključuje dejavnosti treh sklopov:

1. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti:
  - ✓ teki,
  - ✓ dejavnosti na snegu.
2. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti:
  - ✓ ples,
  - ✓ hokejske igre,
  - ✓ ravnotežne spretnosti,
  - ✓ žogarije,
  - ✓ igre z loparji,
  - ✓ zadevanje tarč.
3. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči:
  - ✓ akrobatika,
  - ✓ plezanje,
  - ✓ skoki,
  - ✓ borilni športi.