Neobvezni izbirni predmet 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.
.
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 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.
Neobvezni izbirni predmet šport, namenjen učencem drugega obdobja, vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev, in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport.

Vsebine predmeta pri neobveznih izbirnih predmetih od 4. – 6. razreda:

- **teki** (fartle, tempo teki, stopnjevalni teki, različni štafetni teki hitrosti in koordinacije),
- **igre z loparji** (badminton, namizni tenis),
- **igre z žogo** (elementarne igre kot predpriprava za športne igre, nogomet, košarka, odbojka, rokomet),
- **ravnotežne vaje** (vaje na gredi, ozki vrvi, traku, ravnotežne klopce),
- **akrobatika** (premagovanje orodij – poligon, prevali naprej, nazaj v razne kombinacije, stoje),
- **skoki** (sonožni, enonožni, troskok, peteroskok, skakalni poligoni, skoki v globino),
- **plezanja** (po različnih plezalih, ročkanje, visenje, guganje, plezanje po plezalni steni),
- **zadevanje tarč** (različni pripomočki – žogice, pikado, snežne kepe, z mesta, v gibanju),
- **nordijska hoja** (osnove nordijske hoje – drža, odriv, tempo),
- **borilne igre** (igre vlečenja – vrvi, partner, potiskanja, nošenja, borilne igre v paru, osnovne prvine izbranih borilnih športov),
- **splošni šport** (obhodne vadbe, vadbe po postajah, preskoki preko ovir, družabne igre).

Neobveznemu izbirnemu predmetu šport je v vsakem razredu namenjenih 35 ur pouka. Pouk izvajamo v obsegu 1 ure na teden.