



ŠPORT

Aktiv ŠPO

Neobvezni izbirni predmet ŠPORT 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. Tako dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga.

Program vsako leto vključuje dejavnosti treh sklopov:

1. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti:

- TEKI (lovljenja, štafetni teki in druge tekalne igre, krajši in daljši tek v naravi v pogovornem tempu, orientacijski teki in igre),
- DEJAVNOSTI NA SNEGU (igre na tekaških smučeh, hoja in tek na tekaških smučeh, sankanje, krpjanje),



2. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti:

- ŽOGARIJE (elementarne igre z žogami),
- RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI (hoja v različne smeri po ožjih površinah, različni enonožni in sonožni poskoki po ožji površini, vzdrževanje ravnotežja na ravnotežnih deskah, žogah, vozičkih),
- ROLANJE (gibalne naloge v osnovnem položaju na rolerjih, rolanje naprej in nazaj, prestopanje naprej, načini varnega zaustavljanja, elementarne igre na rolerjih, spretnostni poligoni).



3. Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči:

- AKROBATIKA (premaganje orodij kot ovir, različna lazenja in plazenja, akrobatske spretnosti, prevali naprej in nazaj iz različnih začetnih položajev v različne končne položaje, stoja na lopaticah z različnimi položaji rok in nog, akrobatske prvine kot so premet v stran, stoja na rokah, plezanje v stojo na rokah ob letveniku)
- SKOKI (sonožni in enonožni poskoki v različne smeri, zajčji poskoki, žabji poskoki, skakalni poligoni, različni skoki z višine, različna preskakovanja in poskakovanja, naskoki na blazine in skrinjo v različne opore, skoki z male prožne ponjave),
- PLEZANJA (plezanja po različnih plezalih v dvorani in na prostem, plezanje po nižji umetni plezalni steni v različne smeri z varovanjem)

