

ŠPORT

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET 4., 5. in 6.r
na OŠ Franja Goloba Prevalje



OŠ Franja Goloba Prevalje

OSNOVNA ŠOLA
FRANJA
GOLOBA
PREVALJE



poimenovana l.1963



STANJE TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA

Preprosto SLABO

- Porast deleža prekomerno težkih in debelih otrok je največji v starostnih skupinah med 9. in 12. letom
- Upad gibalnih sposobnosti, predvsem vzdržljivosti, moči rok in ramenskega obroča, gibljivosti, eksplozivnosti
- Upad je večji pri fantih kot dekletih
- Izjemno se je povečal delež gibalno manj kompetentnih otrok





Primerjava 1990-2018

- 11-letniki v povprečju porabijo 12,9 sek. več časa, da pretečejo **600 metrov**, 12-letniki pa **12,7 sek.**
- 11-letnice v povprečju porabijo 10,3 sek. več časa, da pretečejo **600 metrov**, 12-letnice pa **11,1 sekundo**
- 11-letniki v povprečju vzdržijo **v vesi** 10,1 sek. manj, 12-letniki pa 10,6 sek.
- 11-letnice v povprečju vzdržijo **v vesi** 1,2 sek. manj, 12-letnice pa 1,6 sek.
- Podobni kazalniki so tudi pri drugih motoričnih sposobnostih

VZROKI ZA TAKŠNO STANJE

Neprimeren življenjski slog:

- Neprimerna količina in kakovost hrane
- Neprimerno prehranjevalni vzorci
- Preveč sedenja in premalo spontanega gibanja
- Premajhen obseg športne vadbe
- Premajhna intenzivnost športne vadbe
- Neprimerna izbira vadbe



MOŽNOSTI REŠEVANJA TEGA PROBLEMA

- V predpubertetnem obdobju **povečevanje ur športa pozitivno vpliva na maksimalno porabo kisika in kardiorespiratorni fitnes**, vendar se slednji izboljšuje le, kadar imajo otroci **vsaj tri ali več ur** športa na teden (po 60 minut).

Na naši šoli vam ponujamo (poleg rednih ur športa):

- **Neobvezni izbirni predmet šport v 4., 5. in 6. razredu. (v urniku)**



IZBOR VSEBIN PRI NIP ŠPORT v 4., 5. in 6. razredu

(predpisane z UN - šport)

- VZDRŽLJIVOST, MOČ, KOORDINACIJA GIBANJA, RAVNOTEŽJE, NATANČNOST IN USTVARJALNOST
- vsebine, ki so prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine idr.),
- številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport.



- **Teki**

- Lovljenja, štafetni teki in druge tekalne igre; krajši in daljši tek v naravi v pogovornem tempu
- Orientacijski teki in igre (lov na lisico, skrita pisma, po označeni poti, po opisani poti idr.)
- »Suhi« biatlon (tek z zadevanji cilja na različne načine)

- **Aerobika**

- Osnove aerobike in njenih različic ter njihovo povezovanje v preproste koreografije ob glasbeni spremljavi

- **Kolesarjenje (5. in 6. razred)**

- Vožnja po ravnini, v klanec in navzdol;
- dalj časa trajajoča vožnja (kolesarski izlet);
- orientacijska vožnja po opisani poti



- **Hokejske igre (dvoranski hokej)**

- Prilagojene igre (uporaba različnih palic in različnih žogic, imitacija drsalk, na rolerjih, pozimi tudi z drsalkami)
- Osnovne prvine hokejske igre (brez rolerjev, na rolerjih, z drsalkami, na travi)

- **Igre z loparji**

- Igre z različnimi prilagojenimi pripomočki (baloni, žogice različnih velikosti, teže in trdote, loparji različnih velikosti)
- Drža loparja; osnovne tehnične prvine v posameznih igrah; igralne situacije v mini in midi različicah iger

- **Žogarije**

- Elementarne igre z žogami; osnovne prvine softbola, bejbola z mehko žogo, ragbija idr.



- **Ravnotežne spretnosti**

- Hoja v različne smeri po ožjih površinah (napeti vrvi, več vrveh, gredi, traku ipd.);
- Različni enonožni in sonožni poskoki na ožji površini (tudi s kolebnicami, obroči)
- Vožnja s skirojem
- Spretnostna vožnja s kolesom (kolesarski poligoni)
- Vzdrževanje ravnotežja na ravnotežnih deskah, žogah, vozičkih
- Rolkanje



- **Zadevanje tarč**

- Zadevanje tarč z različnimi pripomočki (žogicami, pikadom, snežnimi kepami, loki, fračami ipd.) z mesta in v gibanju ter iz različnih začetnih položajev
- Frizbi

- **Rolanje**

- Gibalne naloge v osnovnem položaju na rolerjih (rolanje naprej in nazaj, prestopanje naprej); načini varnega zaustavljanja
- Elementarne igre na rolerjih; spretnostni poligoni (rolanje med ovirami in pod njimi, slalomska vožnja, prestopanja itn.)



• Akrobatika

- Premagovanje orodij kot ovir (poligoni in štafete); različna lazenja in plazenja; akrobatske raznoterosti; dvigi in postavljanje človeških piramid
- Prevali naprej in nazaj iz različnih začetnih položajev v različne končne položaje, tudi v kombinacijah in na kup mehkih blazin
- Stoja na lopaticah z različnimi položaji rok in nog
- Akrobatske prvine skozi oporo na rokah: premet vstran, plezanje v stojo na rokah ob letveniku, stoja na rokah s pomočjo ali varovanjem



• Skoki

- Sonožni in enonožni poskoki v različne smeri (naprej, nazaj in v stran); zajčji poskoki; skakalni poligoni; različni skoki z višine; večskoki s pomočjo koordinacijske lestve
- Različna poskakovanja/preskakovanja: ristanc, polž, gumitvist, male in velike kolebnice
- Naskoki na kup blazin in na skrinjo v različne opore; raznožka čez večnamenske blazine samostojno in čez kozo s pomočjo ali varovanjem
- Skoki z male prožne ponjave

• Plezanja

- Plezanje po različnih plezalih in zviralih (v športni dvorani in na prostem); plezalni poligoni (plezanja, ročkanja, visenja, guganja)
- Plezanje po nižji umetni plezalni steni v različne smeri (varovanje z debelimi blazinami)



- Če izbereš NŠP je **obvezna prisotnost** na urah
- **Neobvezni izbirni predmet se ne ocenjuje**

