



ŠPORT

IZBIRNI PREDMETI

- **Ples**
- **Šport za sprostitev**
- **Šport za zdravje**
- **Izbrani šport Nogomet**
- **Izbrani šport Odbojka**
- **Neobvezni izbirni predmet Šport (4.-6.r)**

Ocenjevanje pri športni vzgoji

6. razred

- Plavanje (tehnika prsno in hrbtno)
- Atletika (tehnika skoka v daljino)
- Rokomet (vodenje in komolčna podaja)
- Gimnastika (preskok čez kozo, skrčka in raznoška)
- Odbojka (spodnji servis in štetje točk)
- Košarka (dečki: vodenje, dvokorak, deklice: podaja in lovljenje)

7. razred

- Atletika (nizki start in teka skozi cilj in met vorteksa)
- Gimnastika (dečki: elementi na bradlji)
- Šp. Ritmična gimnastika (deklice: vaja s trakom)
- Košarka (vodenje z metom na koš)

8. razred

- Atletika (tehnika teka čez ovire)
- Rokomet (protinapad z dolgo podajo)
- Odbojka (zgornji in spodnji odboj)
- Nogomet (dečki: vodenje cik cak, strel na gol)
- Gimnastika (deklice – sestava na gredi)

9. razred

- Odbojka (napadalni udarec-dečki; sprejem servisa, podaja podajalcu in tretja čez- deklice)
- Gimnastika (parter sestava)
- Atletika (tehnika skoka v višino)
- Košarka (dečki: igra v obrambi, igra v napadu, deklice vodenje žoge, dvokorak in met na koš)

ŠPORTNI DNEVI

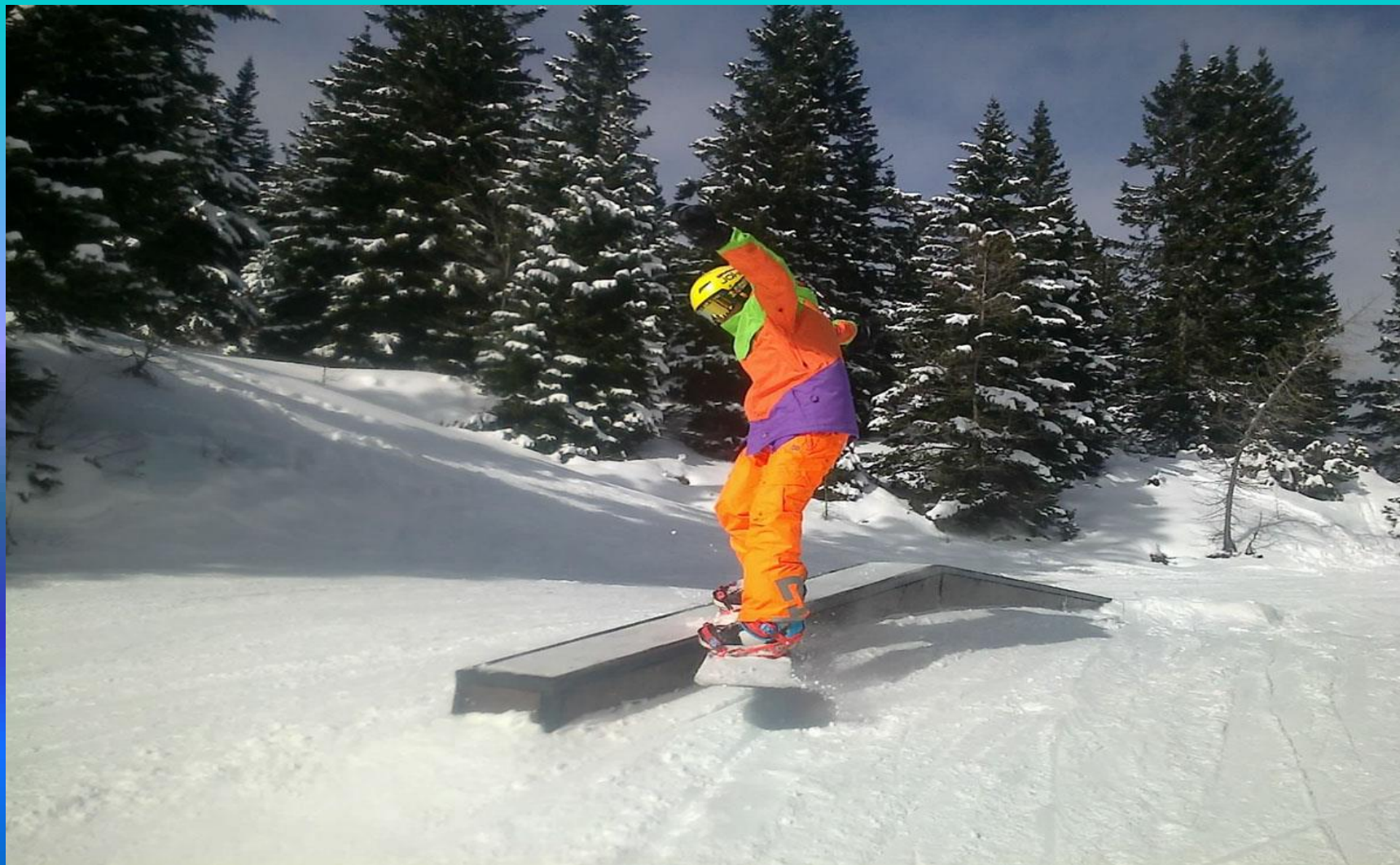


1. PLANINSKI POHOD

2. ATLETSKI TROBOJ



3. ZIMSKI ŠPORTNI DAN



4. ŠPORTNI DNEVI NA TABORIH



5. ŠPORTNE IGRE



ZAKAJ JE GIBANJE POMEMBNO?

Športna vzgoja majhnih otrok je nenehen proces pridobivanja znanja ter razvijanja sposobnosti.

Gibanje je pomembno: redne športne vadbe majhnega otroka vzgajajo in ga naučijo, da se bo v zrelosti in starosti v prostem času ukvarjal s športom. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje in vitalnost.

Starši, vzgojitelji, učitelji, trenerji in vsi tisti, ki se kakor koli ukvarjamo s predšolskimi otroki, jih lahko namreč spodbujamo h gibanju, jim omogočimo kakovostno športno vzgojo, usmerjamo v različne športne panoge in tako pozitivno vplivamo na njihov celostni razvoj.

Zavedati se moramo, da je zgodnja usmerjenost otrok v gibanje in raznovrstne aktivnosti skupaj s starši osnova za kasnejše ukvarjanje s športom. Otrok že zelo zgodaj prevzame navade svojih staršev in se jih drži, tudi ko odraste.

Družina oz. starši dajejo zgled otrokom kako pomembna je športna vzgoja. Starši lahko otroka nenehno spodbujajo h gibanju, s tem pa mu lahko omogočijo, da sprejme šport kot vrednoto. Žal športna vzgoja otrok ni več tako zelo prisotna, saj je sedaj igra sedenje za računalnikom, televizorjem, playstationom ...

Športna vzgoja otrok naj ne bo le predmet v osnovnih šolah, ampak naj bo prisotna tudi doma. Skupaj z otrokom načrtujte skupne družinske popoldneve ali dneve, vikende in počitnice s športnimi vsebinami (npr.: družinski izleti, kolesarjenje, smučanje in sankanje, hoja, rolanje ali drsanje, vodne aktivnosti, ...). Igre, ki se jih igrate z otrokom naj bodo zanimive in čim manj tekmovalnega značaja!

Če otroku nenehno preprečujemo gibanje, mu ustavljamo (blokiram) možgane in zaviramo celostni razvoj! Otroku čim večkrat pomagajte, da se giblje! Otroci, ki se redno gibajo že v zgodnjem otroštvu, bodo zelo verjetno razvili aktiven življenjski slog in ga ohranili v svojih najstniških ter odraslih letih.