

🕿 01 423 03 70

**e-naslov:** tajnistvo@os-vrhovci.si

**spletna stran:** www.os-vrhovci.si

**TRR:** 01261-6030665280

**davčna št.:** 34317627

Osnovna šola Vrhovci

Cesta na Bokalce 1

1000 Ljubljana

Št.:

Datum:

Neobvezni izbirni predmet ŠPORT

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli poseben pomen.

Neobvezni izbirni predmet šport vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport. S tem dopolnjujemo osnovni program predmeta šport.

Razdeljen je v tri tematske sklope, ki vsebujejo naslednje:

🡪 »*splošna aerobna vzdržljivost*« teki (lovljenja, štafetni teki, tekalne igre, suhi biatlon), aerobika s pomočjo stepperjev, funkcionalna vadba, vadbeni poligoni.

🡪 »*natančnost in športne igre*« hoja po gredi, lovljenje ravnotežja na ravnotežni deski, zadevanje tarč, preskakovanje kolebnice (različni poskoki), plezanje, igre z žogo (hokej, badminton).

🡪 »*pojavne oblike moči*« različni poskoki, skakalni poligon, gibanje v različnih oporah (posnemanje gibanja živali), plezanje po letveniku, plezalni steni, igre vlečenja, nošenja, potiskanja (vlečenje vrvi, partnerja).

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

Predvidene vsebine izven šole:

* Ljubljanski maraton (sobota, 30. oktober),
* Šolski pokljuški maraton – pohod skupaj s člani planinskega krožka (sobota v januarju),
* Tek trojk (sobota, 7. maj).

Športni izbirni predmet se bo v večini izvajal v šolskih prostorih (v telovadnici in na zunanjih površinah). Ker pri gibanju in športu ni končnih znanj, temveč je učinkovito tisto gibanje, ki je prilagojeno značilnostim posameznika, bomo učencem postavili individualne cilje, ter poudarili pomembnost njihovega osebnega napredka.

Poučevali bodo učitelji športa.