



ŠPORT, 4. RAZRED

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET

ŠOLSKO LETO 2018/2019

IZVAJALEC: MIHA MLINAR

OBSEG PREDMETA

- **1X TEDENSKO, 1 ŠOLSKA URA**

4. razred: 35 ur

5. razred: 35 ur

6. razred: 35 ur

Skupaj: 105 ur

VSEBINE

- ki v tem starostnem obdobju 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.
- 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.

CILJI

- Oblikovanje temeljnih vrednot, kot so: **strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj, odnos do narave.**

SKLOPI

Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja program vsako leto vključuje dejavnosti treh sklopov:

- I. športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti,
- II. športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti,
- III. športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči.

1. SKLOP

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)

DEJAVNOSTI NA SNEGU

- Igre na tekaških smučeh; hoja in tek na tekaških smučeh; štafetni teki; daljši pohod na tekaških smučeh
- Prilagojeni biatlon (hoja in tek na smučeh z zadevanjem cilja z različnimi pripomočki)
- Sankanje (z vlečenjem sani navkreber)

NORDIJSKA HOJA IN TEK

- Tekalne igre in štafetni teki s palicami; osnovne prvine nordijske hoje in teka; daljši pohod s palicami.

2. SKLOP

PLES

- Plesne igre; otroški plesi
- Osnovni koraki družabnih plesov (disco fox, koračni fokstrot, čačača)

HOKEJSKE IGRE

- Prilagojene igre (uporaba različnih palic in različnih žogic, imitacija drsalk, na rolerjih)
- Osnovne prvine hokejske igre (floorball, na rolerjih)

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

ŽOGARIJE

- Elementarne igre z žogami

2. SKLOP

RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI

- Hoja v različne smeri po ožjih površinah (napeti vrvi, več vrveh, gredi, traku ipd.); hoja s hoduljami
- Različni enonožni in sonožni poskoki na ožji površini (tudi s kolebnicami, obroči)
- Vožnja s »steperji«, rolarji
- Spretnostna vožnja s kolesom (kolesarski poligoni)
- Vzdrževanje ravnotežja v parih in skupinskih vajah

ZADEVANJE TARČ

- Zadevanje tarč z različnimi pripomočki (žogicami, pikadom, žvižgač- vorteks, snežnimi kepami, ...) 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.)

3. SKLOP

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 stoji na rokah ob letveniku, stoji 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: 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

3. SKLOP

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)

BORILNI ŠPORTI

- Igre vlečenja (vrvi, partnerja), potiskanja (blazin, partnerja, težjih žog, vozičkov), nošenja (partnerja, blazin, klopi)
- Različne borilne igre v paru in skupinah; različni padci
- TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

- **napredek** v nekaterih gibalnih spretnostih ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju ter
- razumevanje športa in njegovih vplivov
- UPORABA ZNANJ V RAZLIČNIH REALNIH OKOLIŠČINAH