

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

OPERATIVNI CILJI PREDMETA

1. Ustrezna gibalna učinkovitost.
 - Učenci izboljšujejo svojo telesno pripravljenost; z redno vadbo vplivajo na skladno telesno razvitost in pravilno telesno držo.
 - Zavestno nadzorujejo telo pri izvedbi položajev in gibanj.
 - Glede na svoje značilnosti in sposobnosti razvijajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost, moč, hitrost, gibljivost in splošno vzdržljivost.
2. Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti.
 - Učenci glede na svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti varno izvajajo različne nove in že poznane gibalne spretnosti in so gibalno ustvarjalni.
3. Razumevanje pomena rednega gibanja in športa.
 - Učenci spremljajo in analizirajo svojo telesno pripravljenost, razumejo odzivanje organizma na gibanje in športno vadbo, poznajo in upoštevajo načela varne športne vadbe, poznajo značilnosti in pomen dejavnega življenjskega sloga ter odgovornost posameznika pri njegovem oblikovanju in kritično ovrednotijo svoja ravnanja, povezana z dejavnim življenjskim slogom.
4. Oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja. Učenci si:
 - oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo,
 - razumejo in spoštujejo različnost,
 - medsebojno sodelujejo (poudarek na sodelovanju med spoloma, strpnosti, pomoči drugemu),
 - spoštujejo pošteno igro (upoštevajo učiteljeva navodila in postavljena pravila),
 - razvijajo samozavest in samopodobo,
 - ustrezno uporabljajo osebno zaščitno opremo.

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

- V izbranih dejavnostih izboljša svoje gibalno znanje, tako da se lahko sproščeno vključuje v vadbo.
- Pozna osnovne gibalne sposobnosti in dejavnike vadbe (izbor vsebin, ustrežna količina in intenzivnost vadbe), s katerimi jih lahko izboljša.
- Pozna značilnosti dejavnega/nedejavnega življenjskega sloga in vlogo gibanja in športa pri njegovem oblikovanju.
- Spremlja, analizira in vrednoti svojo športno pripravljenost, pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti.

OPREMA PRI POUKU

Učenci za pouk športa potrebujejo kratke hlače, majico s kratkimi rokavi ali dres. Pouk izvajajo bosi ali v copatih z neдрsečim podplatom (obvezno z nogavicami). V primeru izvajanja pouka na zunanjih površinah, potrebujejo ustrezne športne copate. Učenci morajo imeti opremo v posebni vrečki, v kateri mora biti tudi brisačka. Zaradi varnosti učenci poskrbijo, da so dolgi lasje speti, nakit in ure pa odstranijo.

SAK učiteljic športa