

## ŠPORT

Tedensko: 1 ura

Letno: 35 ur

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 za zdrav razvoj odraščajočih učencev. Kot ena od prvih Zdravih šol v Sloveniji to dejavnost vsekakor podpiramo.

Neobvezni izbirni predmet šport zato vključuje predvsem tiste vsebine, ki 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.

Neobvezni izbirni predmet šport, namenjen učencem drugega obdobja, vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev, in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport:

- teki,
- dejavnosti na snegu,
- aerobika,
- igre z loparji,
- žogarija,
- ravnotežne vaje,
- plavanje,
- ples,
- hokej,
- zadevanje tarč,
- rolanje,
- skoki,
- nordijska hoja,
- kolesarjenje,
- cirkuške spretnosti,
- akrobatika,
- plezanje,
- borilne igre.

Če bi jih radi spoznali, je šport prava odločitev za vas.

