

IZBRANI ŠPORT

Gibalno manj sposobni učenci in telesno manj aktivni otroci imajo slabše ocene ter nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci. Ugotovili so statistično pomembno povezanost med uspešnostjo v branju in matematiki ter njihovo telesno učinkovitostjo (Brettschneider in Neul, 2004)

S športno vadbo človek razvija mišice, srce, pljuča ..., da bi bil hitrejši, skočil dlje, postal močnejši. Otroci z več športnimi izkušnjami in obsežnejšo športno aktivnostjo imajo bolj pozitivna stališča do športne dejavnosti tudi v odraslosti. Najpomembnejšo vzpodbudo mladim za dejavno športno življenje dajejo družinsko okolje, šola ter športna društva. Zelo pomemben pa je tudi vpliv bivalnega okolja. Vsebina telesne dejavnosti za otroka naj bo raznovrstna in naravnana tako, da bo imela ugoden vpliv na njegovo srčno-žilno in mišično učinkovitost ter zdravje kosti. Šolske dejavnosti v osnovi niso tekmovalnega značaja. Tu so zmagovalci vsi, ki opravijo nalogo po programu. Uspeh lahko doživi vsak (ne glede na svoje telesne predispozicije in športno znanje). Napredek je tisti, ki daje vadečemu največ zadovoljstva in ustvarja energijo za nadaljevanje dejavnosti.

PRIPOROČENA NALOGA:

- šport po izbiri.