

## **ŠPORT - OSNOVNI POJMI**

**Kineziologija** - sestavljena iz grške besede kinezis (gibanje) in besede logos (znanost, veda). Je znanost, ki na različne načine proučuje človekovo gibalno aktivnost in šport, proučuje zakonitosti upravljanja procesa vadbe na človekov organizem. Gibalna aktivnost je vsaka vrsta gibanja, šport pa je gibalna aktivnost, ki spada v prostočasno gibalno aktivnost.

**Gibalna aktivnost** - vsa gibanja telesa, proizvedena s skeletnimi mišicami, pri katerih pride do povečane porabe energije. Vrste gibalne aktivnosti

- Poklicna - tista, ki jo potrebujemo za opravljanje poklicev
- Domača - uporabljamo v domačem okolju za kuhanje, sajenje, košnjo trave, sesanje
- Transportna - s pomočjo gibanja gremo od ene točke do druge in glavni problem je varnost
- Prostočasna - v prostem času, vse kar je povezano s športom

**Vadba** - načrtovana, strukturirana, redno ponavljajoča se gibalna aktivnost, ki jo izvajamo z namenom izboljšanja ene ali več sestavin telesne pripravljenosti.

**Telesna pripravljenost** - predstavljajo človekove sposobnosti za izvajanje gibanja, ki pogojujejo gibalno učinkovitost. 7 sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, vzdržljivost, ravnotežje, natančnost, spretnost

**Šport** - je vsaka tekmovalna in netekmovalna gibalna dejavnost, ki zahteva telesni napor in posebno znanje, ima značilnosti igre, pri kateri človek teži k višjim dosežkom, zdravju, obnovi življenjskih sil, sprostitvi in dobremu počutju, biopsihosocialnemu ravnovesju, ustvarjalnemu in dejavnemu preživljanju prostega časa.

Pojavne oblike športa:

- Vrhunski šport je področje vrhunske človekove ustvarjalnosti. Tesno povezano s sistematičnimi treningi in tekmovalni. Bistvo je težnja po doseganju vrhunskih dosežkov. Pomembna značilnost tega izseka športa je proces selekcije.
- Športna rekreacija je namenjena ljudem vseh starosti, ne glede na njihove sposobnosti in znanje. Združuje izjemno bogastvo vsebin in oblik. Namenjena je predvsem zdravju, telesnemu in duševnemu razvedrilu, okrepitvi, obnovi in sprostitvi. Izvaja se v prostem času. Vsak sam prostovoljno izbira vsebine in pogostost vadbe. Pri športu se izločajo hormoni, ki človeku dajo nek občutek sreče in zadovoljstva.
- Športna vzgoja je področje športa, ki je namenjeno: spodbujanju otrokovega razvoja, ustrezna gibalna učinkovitost, oblikovanje zdravega življenjskega sloga, usvajanje spretnosti in športnega znanja, razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa, ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa, sooblikovanju samostojne in ustvarjalne osebnosti, razvijanju primernih medsebojnih odnosov, pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (= nameni, cilji športne vzgoje, ki jih skušamo skozi proces ŠV uresničiti). Je smiselno zasnovan pedagoški proces, ki ga lahko vodijo primerno usposobljeni strokovnjaki (razredniki oz. učitelji RP do 5. razreda, učitelji športne vzgoje od 6-9. razreda, lahko pa tudi 1. triado). Športna vzgoja je po učnem načrtu nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k

skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem

- Prilagojena športna dejavnost: namenjena ljudem z različnimi spremembami, omejitvami in posebnimi potrebami vseh vrst in stopenj, ki se odražajo v njihovih telesnih, duševnih in vedenjskih razsežnostih. Za vse, ki pri športni dejavnosti potrebujejo posebno obravnavo in različne prilagoditve. sem uvrščamo tudi terapijske in rehabilitacijske športne dejavnosti.