



IZBRANI ŠPORT - ATLETIKA



ENOLETNI
PROGRAM V
7., 8. in 9. RAZREDU

TRAJANJE
32 UR = 9.R
35 UR = 7., 8. R



STANDARDI
ZNAJJA SE
PRILAGAJAJO
POSAMEZNIKU

OCENJEVANJE
IZBIRNEGA
PREDMETA JE
ŠTEVILČNO!

SPLOŠNI CILJI:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- usvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja

PRAKTIČNE VSEBINE:

- Vaje za spopolnjevanje tehnike teka (fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi, predaja štafetne palice itd.)
 - Skok v daljino
- Skok v višino, vaje za tehniko flop
- met vorteksa z zaletom, suvanje težke žoge/krogle

TEORETIČNE VSEBINE:

- spremljanje srčnega utripa
- sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

RAVEN ZNAJJA IN SPOSOBNOSTI:

- učenci znajo koordinirano in sproščeno teči z visokega in nizkega štarta;
- skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, skočiti v višino s prekoračno tehniko in flopom;
- sposobni neprekinjeno teči 12 minut = Cooperjev test
- pravilno metati vortex / suvati kroglo

POUČUJE:

Natalija Rovn, prof. švz