OSNOVNA ŠOLA ADAMA BOHORIČA
Šolska cesta 29
8280 BRESTANICA

IZBRANI ŠPORT - atletika

enoletni program v 7.,8. in 9.razredu

trajanje
35 ur/32 ur

Standardi znanja se prilagajajo vsakemu 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

POUČUJE:
Natalija Rovan,
prof.ŠV

TEORETIČNE VSEBINE:

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

RAVEN ZNANJA 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 9 do 12 minut.