

NABOR VSEBIN- 2018/19

MESEC / RAZRED		VSEBINE		
SEPTEMBER : 8 – 12 ur				
5. r	6. r	7. r	8. r	9. r
<u>NARAVNE OBLIKE GIBANJA:</u> - vaja za vzdržljivost - osnovno ogrevanje - fartlek (hoja in tek) - atletska abeceda	<u>NAR:</u> - vaja za vzdržljivost - osnovno ogrevanje - fartlek (hoja in tek) - atletska abeceda	<u>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:</u> - Vaje za atletske ogrevanje - Fartlek	<u>SKP:</u> - Aerobna in anajrobna vadba - Vaje za atletske ogrevanje - Fartlek	<u>SKP:</u> - Aerobna in anajrobna vadba - Vaje za atletske ogrevanje - Fartlek
<u>ATLETSKA ABECEDA:</u> - nizek in visok start - teki na kratke in dolge proge (30, 60, 300, 1000 m.) - skok v dalj z zaletom	<u>AA:</u> - nizek in visok start - teki na kratke in dolge proge (30, 60, 300, 1000 m.) - skok v dalj z zaletom	<u>ATLETIKA:</u> - Nizek in visoki start - tek na 60 in 300 m. - tek na 1000 m. - skok v dalj z zaletom	<u>A:</u> - tek na 60 in 300 m. - tek na 1000 m. - kros, tek v naravi - skok v dalj z zaletom	<u>A:</u> - tek na 60 in 300 m. - tek na 1000 m. - kros, tek v naravi - skok v dalj z zaletom
<u>IGRE Z ŽOGO:</u> - Rok (osnovna tehnika) - Nog (osnovna tehnika)	<u>IŽ:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (M) / Odb (Ž) (osnovna tehnika, igra)	<u>ŠPORTNE IGRE:</u> - Rok - Nog (M) / Odb (Ž)	<u>ŠI:</u> - Rok (tehnika, igra in pravila) - Nog (M) / Odb (Ž) (tehnika, igra in pravila)	<u>ŠI:</u> - Rok (tehnika, igra in pravila) - Nog (M) / Odb (Ž) (tehnika, igra in pravila)
<u>POHODNIŠTVO:</u> - pohod v bližnjo okolico Dodatne vsebine: SKIKE	<u>POH:</u> - pohod v bližnjo okolico Dodatne vsebine: SKIKE	<u>DODATNE VSEBINE:</u> - SKIKE	<u>DOV:</u> - SKIKE	<u>DOV:</u> - SKIKE

OKTOBER: 7 – 11 ur

5. r	6. r	7. r	8. r	9. r
<u>NARAVNE OBLIKE GIBANJA:</u> - vzdržljivostni tek , kros - motorični test (poligon)	<u>NAR:</u> - vzdržljivostni tek , kros - motorični test (poligon)	<u>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:</u> - Fartlek - motorični test (poligon)	<u>SKP:</u> - Fartlek - motorični test (poligon)	<u>SKP:</u> - Fartlek - motorični test (poligon)
<u>ATLETSKA ABECEDA:</u> - met žvižgača - štafetni tek (4x 300 m.) - skok v dalj z zaletom	<u>AA:</u> - met žvižgača - štafetni tek (4x 300 m.) - skok v dalj z zaletom - suvanje težke žoge	<u>ATLETIKA:</u> - kros, tek v naravi - met žvižgača - štafetni tek (4x 300 m.) - suvanje lahke krogle 1 kg	<u>A:</u> - kros, tek v naravi - met žvižgača - štafetni tek (4x 300 m.) - suvanje krogle	<u>A:</u> - kros, tek v naravi - met žvižgača - štafetni tek (4x 300 m.) - suvanje krogle
<u>IGRE Z ŽOGO:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (osnovna tehnika, igra)	<u>IŽ:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (M) / Odb (Ž) (osnovna tehnika, igra)	<u>ŠPORTNE IGRE:</u> - Rok (tehnika, igra in pravila) - Nog (M) / Odb (Ž) (tehnika, igra in pravila)	<u>ŠI:</u> - Rok (tehnika, igra in pravila) - Nog (M) / Odb (Ž) (tehnika, igra in pravila)	<u>ŠI:</u> - Rok (tehnika, igra in pravila) - Nog (M) / Odb (Ž) (tehnika, igra in pravila)
<u>POHODNIŠTVO:</u> - pohod in orientacija	<u>POH:</u> - pohod in orientacija	<u>DODATNE VSEBINE:</u> - Cirkuške veščine - SKIKE	<u>DOV:</u> - Cirkuške veščine - SKIKE	<u>DOV:</u> - SKIKE

NOVEMBER: 8 – 12 ur

<u>NARAVNE OBLIKE GIBANJA:</u> - vaja za moč / poligon - plezala	<u>NAR:</u> - vaja za moč 7 poligon - plezala	<u>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:</u> - Vaje za stabilizacijo trupa	<u>SKP:</u> - Vaje za stabilizacijo trupa	<u>SKP:</u> - Vaje za stabilizacijo trupa
<u>DODATNE VSEBINE:</u> - skike + rolkanje - hoja po vrvi, -žongliranje. vrtenje obročev	<u>DOV:</u> - skike + rolkanje - hoja po vrvi, -žongliranje. vrtenje obročev	<u>DODATNE VSEBINE:</u> - SKIKE - Cirkuške veščine	<u>DOV:</u> - SKIKE - Cirkuške veščine	<u>DOV:</u> - SKIKE - Cirkuške veščine
<u>IGRE Z ŽOGO:</u> - Mali Rokomet (osnovna tehnika, igra) - Mali Nogomet (osnovna tehnika, igra) - Mala Odbojka (osnovna tehnika)	<u>IŽ:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (osnovna tehnika, igra) - Odb (osnovna tehnika, igra) - Koš (osnovna tehnika, igra)	<u>ŠPORTNE IGRE:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (osnovna tehnika, igra) - Odb (osnovna tehnika) - Koš (osnovna tehnika)	<u>ŠI:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (osnovna tehnika, igra) - Odb (osnovna tehnika, igra) - Koš (osnovna tehnika, igra)	<u>ŠI:</u> - Rok (osnovna tehnika, igra) - Nog (osnovna tehnika, igra) - Odb (osnovna tehnika, igra) - Koš (osnovna tehnika, igra)

DECEMBER: 6 – 9 ur				
5. r	6. r	7. r	8. r	9. r
<u>PLES:</u> - plesne igre - družabni plesi - aerobika - ljudski plesi	<u>PLE:</u> - plesne igre - družabni plesi - aerobika - ljudski plesi	<u>PLE:</u> - plesne igre - družabni plesi - aerobika - ljudski plesi	<u>PLE:</u> - plesne igre - družabni plesi - aerobika - ljudski plesi	<u>PLE:</u> - plesne igre - družabni plesi - aerobika - ljudski plesi
JANUAR: 8 – 12 ur				
<u>GIMNASTIČNA ABECEDA:</u> - parter (prevali , stoje, sveča, kolo, premet s pol obrata) - orodje (bradlja) - preskok in naskok (koza , skrinja – raznožka) - prožna ponjava (osnovni skoki)	<u>GIMA:</u> - parter (prevali , stoje, stoja – preval, stoja- most, kolo, premet s pol obrata) - orodje (bradlja) - preskok (koza , skrinja – raznožka, skrčka) - prožna ponjava (osnovni skoki)	<u>GIMNASTIKA:</u> - parter (prevali , stoje, stoja – preval, stoja- most, kolo, premet s pol obrata,sklopka) - orodje (bradlja) - preskok (koza , skrinja – raznožka, skrčka) - prožna ponjava (osnovni skoki,sklopka)	<u>GIM:</u> - parter (prevali , stoje, stoja – preval, stoja- most, kolo, premet s pol obrata, sklopka, premet, salta) - orodje (bradlja) - preskok (koza , skrinja – raznožka, skrčka) - prožna ponjava (osnovni skoki,sklopka , salta)	<u>GIM:</u> - parter (prevali , stoje, stoja – preval, stoja- most, kolo, premet s pol obrata, sklopka, premet, salta) - orodje (bradlja) - preskok (koza , skrinja – raznožka, skrčka) - prožna ponjava (osnovni skoki,sklopka , salta)
FEBRUAR: 6 – 9 ur				
<u>NARAVNE OBLIKE GIBANJA:</u> - plezala - poligon - step test - 5 x 12 m	<u>NAR.:</u> - plezala - poligon - step test - 5 x 12 m	<u>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:</u> - plezala - poligon - step test - 5 x 12 m	<u>SKP:</u> - plezala - poligon - step test - 5 x 12 m	<u>SKP:</u> - plezala - poligon - step test - 5 x 12 m
<u>ATLETSKA ABECEDA:</u> - Skok v višino in daljino - Suvanje težke žoge, lahke krogle	<u>AA:</u> - Skok v višino in daljino - Suvanje težke žoge, lahke krogle	<u>ATLETIKA:</u> - Skok v višino in daljino - Suvanje težke žoge, lahke krogle	<u>A:</u> - Skok v višino in daljino - Suvanje težke žoge, lahke krogle	<u>A:</u> - Skok v višino in daljino - Suvanje težke žoge, lahke krogle
<u>DODATNE VSEBINE:</u> - fitnes	<u>DOV :</u> - fitnes	<u>DODATNE VSEBINE:</u> - fitnes	<u>DOV :</u> - fitnes	<u>DOV :</u> - fitnes

MAREC: 8 – 12 ur

5. r	6. r	7. r	8. r	9. r
<u>NARAVNE OBLIKE GIBANJA:</u> - Mnogoskoki - Vaje za stabilizacijo trupa - Koordinacijska lestev	<u>NAR:</u> - Mnogoskoki - Vaje za stabilizacijo trupa - Koordinacijska lestev	<u>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:</u> - Mnogoskoki - Vaje za stabilizacijo trupa - Koordinacijska lestev	<u>SKP:</u> - Mnogoskoki - Vaje za stabilizacijo trupa - Koordinacijska lestev	<u>SKP:</u> - Mnogoskoki - Vaje za stabilizacijo trupa - Koordinacijska lestev
<u>IGRE Z ŽOGO:</u> - Mala Koš (osnovna tehnika, igra) - Mali Nog (osnovna tehnika, igra) - Mala Odb (osnovna tehnika)	<u>IŽ:</u> - Mala Koš (osnovna tehnika, igra) - Mali Nog (osnovna tehnika, igra) - Mala Odb (osnovna tehnika)	<u>ŠPORTNE IGRE:</u> - Odb (osnovna tehnika in igra) - Koš (osnovna tehnika in igra)	<u>ŠI:</u> - Odb (osnovna tehnika in igra) - Koš (osnovna tehnika, taktika in igra)	<u>ŠI:</u> - Odb (osnovna tehnika in igra) - Koš (osnovna tehnika, taktika in igra)
<u>DODATNE VSEBINE:</u> - borilne veščine	<u>DOV:</u> - borilne veščine	<u>DODATNE VSEBINE:</u> - borilne veščine	<u>DOV:</u> - borilne veščine	<u>DOV:</u> - borilne veščine

APRIL: 7 – 10 ur

<u>NARAVNE OBLIKE GIBANJA:</u> - Fartlek - Plezala zunaj	<u>NAR:</u> - Fartlek - Plezala zunaj	<u>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:</u> - Fartlek - Plezala zunaj	<u>SKP:</u> - Fartlek - Plezala zunaj	<u>SKP:</u> - Fartlek - Plezala zunaj
<u>ATLETSKA ABECEDA:</u> - Suvanje lahke krogle-1kg	<u>AA:</u> - Suvanje lahke krogle-1kg	<u>ATLETIKA:</u> - Suvanje srednje krogle -2kg	<u>A:</u> - Suvanje težke krogle -3;4 kg	<u>A:</u> - Suvanje težke krogle -3;4 kg
<u>IGRE Z ŽOGO:</u> - Mali rokomet (tehnika in igra)	<u>IŽ. :</u> - Mali rokomet (tehnika in igra)	<u>ŠPORTNE IGRE:</u> - Rok (tehnika, taktika in igra)	<u>ŠI:</u> - Rok (tehnika, taktika in igra)	<u>ŠI:</u> - Rok (tehnika, taktika in igra)
<u>ŠPORTNO VZGOJNI KARTON:</u> - Meritve splošne - Meritve teki	<u>ŠVK:</u> - Meritve splošne - Meritve teki	<u>ŠVK:</u> - Meritve splošne - Meritve teki	<u>ŠVK:</u> - Meritve splošne - Meritve teki	<u>ŠVK:</u> - Meritve splošne - Meritve teki

MAJ: 8 – 12 ur

5. r	6. r	7. r	8. r	9. r
NARAVNE OBLIKE GIBANJA: - Fartlek - Atletska abeceda	NAR: - Fartlek - Atletska abeceda	SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA: - Fartlek - Atletska abeceda	SKP: - Fartlek - Atletska abeceda	SKP: - Fartlek - Atletska abeceda
ATLETSKA ABECEDA: - Teki (30, 60, 300, 600 m) - Meti (met žogice in žvižgača) - Skoki (skok v daljino in višino) - Štafetni tek (4 x 100 m)	AA: - Teki (30, 60, 300, 600 m) - Meti (met žogice in žvižgača) - Skoki (skok v daljino in višino) - Štafetni tek (4 x 100 m)	ATLETIKA: - Teki (60,100, 300, 600 m) - Meti (met žogice in žvižgača) - Skoki (skok v daljino in višino) - Štafetni tek - 4 x 100,300 m	A: - Teki (60, 100, 300, 1000 m) - Meti (suvanje krogle in met žvižgača) - Skoki (skok v daljino in višino) - Štafetni tek - 4 x 100,300 m	A: - Teki (60, 100, 300, 1000 m) - Meti (suvanje krogle in met žvižgača) - Skoki (skok v daljino in višino) - Štafetni tek - 4 x 100,300 m
IGRE Z ŽOGO: - Mali rokomet- tehnika,igra - Mali nogomet –tehnika,igra	IŽ. : - Mali rokomet- tehnika,igra - Mali nogomet –tehnika,igra	ŠPORTNE IGRE: - Rok (tehnika in igra) - Nog (tehnika in igra)	ŠI: - Rok (tehnika,taktika , igra) - Nog (tehnika, taktika , igra)	ŠI: - Rok (tehnika,taktika , igra) - Nog (tehnika, taktika , igra)
DODATNE VSEBINE: - Trim steza	DOV: - Trim steza	DODATNE VSEBINE: - Trim steza	DOV: - Trim steza	DOV: - Trim steza

JUNIJ: 7 – 10 ur

ATLETSKA ABECEDA: - Mnogoboj	AA: - Mnogoboj	ATLETIKA: - Mnogoboj	A: - Mnogoboj	A: - Mnogoboj
IGRE Z ŽOGO: - Mala odbojka (tehnika in igra) - Mali nogomet (tehnika in igra)	IŽ. : - Mala odbojka (tehnika in igra) - Mali nogomet (tehnika in igra)	ŠPORTNE IGRE: - Odbojka na pesku (osnovna tehnika, igra) - Nog (osnovna tehnika, igra)	ŠI: - Odbojka na pesku (osnovna tehnika in igra) - Nogomet (taktika in igra)	ŠI: - Odbojka na pesku (osnovna tehnika in igra) - Nogomet (taktika in igra)
POHODNIŠTVO: - Daljši pohod v okolico	POH: - Daljši pohod v okolico	POH: - Pohod z orientacijo v okolico	POH: - Pohod z orientacijo v okolico	POH: - Pohod z orientacijo v okolico
DODATNE VSEBINE: - Kolesarjenje	DOV: - Nordijsko rolanje	DODATNE VSEBINE: - Nordijsko rolanje - Tenis	DOV: - Nordijsko rolanje - Tenis	DOV: - Nordijsko rolanje - Tenis