***NABOR VSEBIN- 2021/22***

|  |  |
| --- | --- |
| **MESEC / RAZRED** | **VSEBINE** |
| ***SEPETEMBER : 8 – 12 ur*** |
|  **5. r** | **6. r** | **7. r** | **8. r** | **9. r** |
| **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:** - vaja za vzdržljivost - osnovno ogrevanje - fartlek (hoja in tek)- atletska abeceda | **NAR:** - vaja za vzdržljivost - osnovno ogrevanje - fartlek (hoja in tek)- atletska abeceda | **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:**- Vaje za atletsko ogrevanje- Fartlek | **SKP:**- Aerobna in anajrobna vadba- Vaje za atletsko ogrevanje- Fartlek | **SKP:**- Aerobna in anajrobna vadba- Vaje za atletsko ogrevanje- Fartlek |
| **ATLETSKA ABECEDA:** - nizek in visok start- teki na kratke in dolge proge ( 30, 60, 300, 1000 m.)- skok v dalj z zaletom | **AA:** - nizek in visok start- teki na kratke in dolge proge ( 30, 60, 300, 1000 m.)- skok v dalj z zaletom | **ATLETIKA:** - Nizek in visoki start - tek na 60 in 300 m.- tek na 1000 m.- skok v dalj z zaletom | **A:**- tek na 60 in 300 m.- tek na 1000 m.- kros, tek v naravi- skok v dalj z zaletom | **A:**- tek na 60 in 300 m.- tek na 1000 m.- kros, tek v naravi- skok v dalj z zaletom |
| **IGRE Z ŽOGO:**- Rok (osnovna tehnika)- Nog (osnovna tehnika)  | **IŽ:**- Rok (osnovna tehnika, igra)- Nog (M ) / Odb ( Ž) ( osnovna tehnika, igra ) | **ŠPORTNE IGRE:**- Rok- Nog (M ) / Odb ( Ž) | **ŠI:**- Rok (tehnika, igra in pravila - Nog (M ) / Odb ( Ž) ( tehnika, igra in pravila ) | **ŠI:**- Rok (tehnika, igra in pravila - Nog (M ) / Odb ( Ž) ( tehnika, igra in pravila ) |
| **POHODNIŠTVO:**- pohod v bližnjo okolico**Dodatne vsebine:** SKIKE | **POH:**- pohod v bližnjo okolico**Dodatne vsebine:** SKIKE | **DODATNE VSEBINE:** * SKIKE
 | **DOV:*** SKIKE
 | **DOV:*** SKIKE
 |
| **OKTOBER: 7 – 11 ur** |
|  **5. r** | **6. r** | **7. r** | **8. r** | **9. r** |
| **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:** - vzdržljivostni tek , kros - motorični test ( poligon ) | **NAR:** - vzdržljivostni tek , kros - motorični test ( poligon ) | **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:**- Fartlek- motorični test ( poligon ) | **SKP:**- Fartlek- motorični test ( poligon ) | **SKP:**- Fartlek- motorični test ( poligon ) |
| **ATLETSKA ABECEDA:** - met žvižgača- štafetni tek (4x 300 m.)- skok v dalj z zaletom | **AA:** - met žvižgača- štafetni tek (4x 300 m.)- skok v dalj z zaletom- suvanje težke žoge | **ATLETIKA:** - kros, tek v naravi- met žvižgača- štafetni tek (4x 300 m.)- suvanje lahke krogle 1 kg | **A:** - kros, tek v naravi- met žvižgača- štafetni tek (4x 300 m.)- suvanje krogle  | **A:** - kros, tek v naravi- met žvižgača- štafetni tek (4x 300 m.)- suvanje krogle  |
| **IGRE Z ŽOGO:**- Rok (osnovna tehnika, igra)- Nog (osnovna tehnika, igra) | **IŽ:**- Rok (osnovna tehnika, igra)- Nog (M ) / Odb ( Ž) ( osnovna tehnika, igra ) | **ŠPORTNE IGRE:**- Rok (tehnika, igra in pravila - Nog (M ) / Odb ( Ž) ( tehnika, igra in pravila ) | **ŠI:**- Rok (tehnika, igra in pravila - Nog (M ) / Odb ( Ž) ( tehnika, igra in pravila ) | **ŠI:**- Rok (tehnika, igra in pravila - Nog (M ) / Odb ( Ž) ( tehnika, igra in pravila ) |
| **POHODNIŠTVO:**- pohod in orientacija | **POH:**- pohod in orientacija | **DODATNE VSEBINE:** * Cirkuške veščine
* SKIKE
 | **DOV:*** Cirkuške veščine
* SKIKE
 | **DOV:*** SKIKE
 |
| **NOVEMBER: 8 – 12 ur** |
| **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:** - vaja za moč / poligon- plezala | **NAR:** - vaja za moč 7 poligon- plezala | **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:**- Vaje za stabilizacijo trupa | **SKP:**- Vaje za stabilizacijo trupa | **SKP:**- Vaje za stabilizacijo trupa |
| **DODATNE VSEBINE:** - skike + rolkanje- hoja po vrvi, -žongliranje. vrtenje obročev | **DOV:** - skike + rolkanje- hoja po vrvi, -žongliranje. vrtenje obročev | **DODATNE VSEBINE:** * SKIKE
* Cirkuške veščine
 | **DOV:*** SKIKE
* Cirkuške veščine
 | **DOV:*** SKIKE
* Cirkuške veščine
 |
| **IGRE Z ŽOGO:**- Mali Rokomet (osnovna tehnika, igra)- Mali Nogomet (osnovna tehnika, igra)- Mala Odbojka ( osnovna tehnika)  | **IŽ:**- Rok (osnovna tehnika, igra)- Nog (osnovna tehnika, igra)- Odb (osnovna tehnika, igra)- Koš (osnovna tehnika, igra) | **ŠPORTNE IGRE:**- Rok (osnovna tehnika, igra)- Nog (osnovna tehnika, igra)- Odb (osnovna tehnika)- Koš (osnovna tehnika) | **ŠI:**- Rok (osnovna tehnika, igra)- Nog (osnovna tehnika, igra)- Odb (osnovna tehnika, igra)- Koš (osnovna tehnika, igra) | **ŠI:**- 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** |
| **PLES:**- plesne igre- družabni plesi- aerobika- ljudski plesi | **PLE:**- plesne igre- družabni plesi- aerobika- ljudski plesi | **PLE:**- plesne igre- družabni plesi- aerobika- ljudski plesi | **PLE:**- plesne igre- družabni plesi- aerobika- ljudski plesi | **PLE:**- plesne igre- družabni plesi- aerobika- ljudski plesi |
| **JANUAR: 8 – 12 ur** |
| **GIMNASTIČNA ABECEDA:**- parter ( prevali , stoje, sveča, kolo, premet s pol obrata )- orodje ( bradlja )- preskok in naskok ( koza , skrinja – raznožka)- prožna ponjava ( osnovni skoki) | **GIMA:**- parter ( prevali , stoje, stoja – preval, stoja- most, kolo, premet s pol obrata)- orodje ( bradlja )- preskok ( koza , skrinja – raznožka, skrčka)- prožna ponjava ( osnovni skoki ) | **GIMNASTIKA:**- 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 ) | **GIM:**- 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 ) | **GIM:**- 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** |
| **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:** - plezala- poligon- step test- 5 x 12 m | **NAR.:** - plezala- poligon- step test- 5 x 12 m | **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:**- plezala- poligon- step test- 5 x 12 m | **SKP:**- plezala- poligon- step test- 5 x 12 m | **SKP:**- plezala- poligon- step test- 5 x 12 m |
| **ATLETSKA ABECEDA:** - Skok v višino in daljino- Suvanje težke žoge, lahke krogle | **AA:** - Skok v višino in daljino- Suvanje težke žoge, lahke krogle | **ATLETIKA:** - Skok v višino in daljino- Suvanje težke žoge, lahke krogle | **A:**- Skok v višino in daljino- Suvanje težke žoge, lahke krogle | **A:**- Skok v višino in daljino- Suvanje težke žoge, lahke krogle |
| **DODATNE VSEBINE:** - fitnes | **DOV :**- fitnes | **DODATNE VSEBINE:** - fitnes | **DOV :**- fitnes | **DOV :**- fitnes |
| **MAREC: 8 – 12 ur** |
| **5. r** | **6. r** | **7. r** | **8. r** | **9. r** |
| **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:** - Mnogoskoki- Vaje za stabilizacijo trupa- Koordinacijska lestev | **NAR:** - Mnogoskoki- Vaje za stabilizacijo trupa- Koordinacijska lestev | **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:**- Mnogoskoki- Vaje za stabilizacijo trupa- Koordinacijska lestev | **SKP:**- Mnogoskoki- Vaje za stabilizacijo trupa- Koordinacijska lestev | **SKP:**- Mnogoskoki- Vaje za stabilizacijo trupa- Koordinacijska lestev |
| **IGRE Z ŽOGO:**- Mala Koš (osnovna tehnika, igra)- Mali Nog (osnovna tehnika, igra)- Mala Odb ( osnovna tehnika)  | **IŽ:**- Mala Koš (osnovna tehnika, igra)- Mali Nog (osnovna tehnika, igra)- Mala Odb ( osnovna tehnika)  | **ŠPORTNE IGRE:**- Odb (osnovna tehnika in igra)- Koš (osnovna tehnika in igra) | **ŠI:**- Odb (osnovna tehnika in igra)- Koš (osnovna tehnika, taktika in igra) | **ŠI:**- Odb (osnovna tehnika in igra)- Koš (osnovna tehnika, taktika in igra) |
| **DODATNE VSEBINE:** - borilne veščine | **DOV:**- borilne veščine | **DODATNE VSEBINE:** - borilne veščine | **DOV:**- borilne veščine | **DOV:**- borilne veščine |
| **APRIL: 7 – 10 ur** |
| **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:** - Fartlek- Plezala zunaj | **NAR:**- Fartlek- Plezala zunaj | **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:**- Fartlek- Plezala zunaj | **SKP:**- Fartlek- Plezala zunaj | **SKP:**- Fartlek- Plezala zunaj |
| **ATLETSKA ABECEDA:** - Suvanje lahke krogle-1kg | **AA:** - Suvanje lahke krogle-1kg | **ATLETIKA:** - Suvanje srednje krogle -2kg | **A:**- Suvanje težke krogle -3;4 kg | **A:**- Suvanje težke krogle -3;4 kg |
| **IGRE Z ŽOGO:**- Mali rokomet ( tehnika in igra) | **IŽ. :**- Mali rokomet ( tehnika in igra) | **ŠPORTNE IGRE:**- Rok ( tehnika , taktika in igra ) | **ŠI:**- Rok ( tehnika , taktika in igra ) | **ŠI:**- Rok ( tehnika , taktika in igra ) |
| **ŠPORTNO VZGOJNI KARTON:**- Meritve splošne- Meritve teki | **ŠVK:**- Meritve splošne- Meritve teki | **ŠVK:**- Meritve splošne- Meritve teki | **ŠVK:**- Meritve splošne- Meritve teki | **ŠVK:**- 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 rolkanje | **DODATNE VSEBINE:** - Nordijsko rolkanje- Tenis | **DOV:** - Nordijsko rolkanje- Tenis | **DOV:** - Nordijsko rolkanje- Tenis |