

## **1K - Športne in gibalne vede**

**Opis vsebin učnih enot, časovna razporeditev po mesecih oz. število ur namenjenih posamezni učni enoti**

- ⌚ Kompleksi raztezni in krepilnih vaj individualno in v parih
- ⌚ Kompleksi vaj z drobnim in velikim orodjem: kolebnice, medicinke, koordinacijska, vodoravna in švedska lestev, male ovire, mala prožna ponjava
- ⌚ Lahka atletika: atletska abeceda, hitri in vzdržljivostni tek, skok v daljino, suvanje krogle
- ⌚ Košarka: individualne osnove, predšportne in situacijske igre, igra brez vodenja
- ⌚ Odbojka: individualne osnove, igra 1:1 ; 3:3 ; 6:6
- ⌚ Rokomet: individualne osnove, situacijske vaje in igre, igra 6-0
- ⌚ Mali nogomet: individualne osnove, situacijske vaje in igre.

Zgoraj navedene vsebine se bodo izvajale in bodo razporejene skozi celo šolsko leto.

**Dijak bo ob zaključku šolskega leta ocenjen pozitivno, če:**

bo redno vključen v učni proces.