

4Z - Športne in gibalne vede

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

- ⌚ Kompleksi sprostilnih, razteznih in krepilnih vaj
- ⌚ Kompleksi vaj z drobnim orodjem: kolebnice, medicinke, ročke, psihomotorične žoge
- ⌚ Kompleksi vaj na in ob velikem orodju: koordinacijska, švedska in vodoravna lestev, ovire, plezala, kanvas
- ⌚ Lahka atletika: hitri in vzdržljivostni tek, skok v višino, suvanje kroglice, met diska
- ⌚ Košarka, odbojka, mali nogomet: utrjevanje individualnih osnov v sklopu igre
- ⌚ Igre z loparji: namizni tenis, badminton, tambutenis.

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

Dijak bo ob zaključku šolskega leta ocenjen pozitivno, če:

bo redno sodeloval in bo vključen v učni proces.