



## INTERESNA DEJAVNOST – **ATLETIKA** (35 ur)

### Razred:

- mlajši dečki in deklice ( 5. - 7. razred )
- starejši dečki in deklice ( 8. in 9. razred )

### Cilji, ki jih želimo z dejavnostjo doseči:

- Razvijati funkcionalne in gibalne sposobnosti
- Spopolnjevati tehnično pravilno izvedbo osnovnih elementov atletike
- Razumeti vpliv športa na zdravje in dobro počutje
- spoznati in razumeti odzivanje organizma na napor
- Z dolgotrajnimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost

### PROGRAM :

Vsebina (po posameznih sklopih)	Čas	Število planiranih ur
A ) Izbirno tekmovanje : • selekcioniranje posameznikov	▪ september	▪ 2
B ) Priprave na kros : • Vadba tekov na dolge proge ( fartlek, intervalni teki.... ) • Priprave za kros – tek po različnih poteh v naravi • Tekmovanja v krosu ( razredno, šolsko, občinsko, državno	▪ september oktober	▪ 15
C ) Učenje in vadba atletske tehnike: • Meti ( met žogice, met krogle ) • Skoki ( skok v daljino, skok v višino ) • Teki ( 60 m, 300m, 1000m in štafeta ) • Atletski mnogoboj : Razredno in šolsko tekmovanje • Atletska tekmovanja ( občinsko, regijsko in državno )	▪ april , maj	▪ 18
D ) Udeležba na tekmovanjih : • Občinsko tekmovanje v krosu (približno 45 tekmovalcev – Ormož ) • Občinsko tekmovanje v atletskem mnogoboju (približno 40 tekmovalcev – Ormož) • Regijsko tekmovanje v atletiki • Državno tekmovanje v Atletiki	▪ oktober ▪ maj ▪ junij	