***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 |