

Osnovna šola Vrhovci  
Cesta na Bokalce 1  
1000 Ljubljana



☎ 01 423 03 70

**e-naslov:** tajnistvo@os-vrhovci.si

**spletna stran:** www.os-vrhovci.si

**TRR:** SI56 0126 1603 0665 280

**ID za DDV:** SI34317627

Datum:

## ŠPORT ZA SPROSTITEV

---

Pri programu šport za sprostitev ponudimo športno-rekreativne vsebine glede na zmožnosti šole in okolja. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam in interesom. Program omogoča spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem programu ni mogoče izpeljati.

Lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (splošna kondicijska priprava, tek, aerobika in ples, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (namizni tenis, badminton, dvoranski hokej, rolkanje, plezanje na umetni plezalni steni, borilni športi, kolesarjenje ...).

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oz.

- Nekatero vsebine v strnjeni obliki izven urnika in šole (med tednom ali vikendom v mesecu oktobru, januarju, marcu, juniju).

Predvidene vsebine izven šole:

- Ljubljanski maraton (sobota v oktobru),
- Šolski Planiški maraton – pohod skupaj s člani planinskega krožka (sobota v januarju),
- Planica – ogled kvalifikacij za posamično tekmo v poletih (predzadnji oz. zadnji četrtek v marcu),
- Festival športa mladih – zaključek športnih programov s spremljevalnim športno-zabavnim delom (med tednom v juniju).

Stroški: 2 x avtobusni prevoz, vstopnina za polete v Planici.

**Vse dejavnosti so del izbirnega predmeta in so obvezne.** Po opravljeni dejavnosti določenega števila ur rednega pouka v šoli **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- splošna kondicijska priprava,
- tek: izpopolnjevanje tehnike teka, dolgotrajnejši tek (Cooperjev ali beep test vzdržljivosti),
- pohod,
- po zmožnostih različne vsebine (učitelj izbira med: badmintonom, dvoranskim hokejem, namiznim tenisom, plezanjem po umetni steni...).

Teoretične vsebine predmeta:

- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami (sodobni programi vadbe, vpliv vadbe na telo, srčni utrip, zdrava prehrana, hidracija, varnost pri izbranem športu, ustreznost opreme, prva pomoč ...).

Cilji predmeta :

- razvijanje telesne, gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj,
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja, zdrave tekmovalnosti in spoštovanja različnosti
- spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair play),
- doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe,
- razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja.

## **IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA**

---

Pri programu izbrani šport učenci poglobljajo osvojeno znanje enega izbranega športa.

Namen je nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja.

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oz.

- V strnjeni obliki izven urnika in šole (med tednom ali vikendom).

Predvidene vsebine izven šole:

- Ogled tekme ekipe ACH Volley v Ljubljani.
- Igra odbojke na mivki na enem izmed igrišč v Ljubljani (med tednom proti koncu meseca maja).

Stroški: vstopnica za tekmo, najem igrišč za odbojko na mivki.

**Vse dejavnosti so del izbirnega predmeta in so obvezne.** Po opravljeni dejavnosti določenega števila ur rednega pouka v šoli **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov igre (zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok...),
- igra 2:2, 3:3, 6:6.

Teoretične vsebine predmeta:

- pravila igre,
- sodniški znaki,
- vpliv odbojke na organizem.

Cilji predmeta :

- razvijanje telesne, gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- osvajanje in izpopolnjevanje različnih znanj,
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja, zdrave tekmovalnosti in spoštovanja različnosti,
- spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair play),
- doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe.