

# OŠ MENGEŠ



**DODATNA URA ŠPORTA OD 1. DO 3. RAZREDA**

**CILJI IN VSEBINA PROGRAMA TER DELOVNI NAČRT PO  
URAH**

# UVODNE MISLI

Glavni nameni programa dodatne ure športa na Osnovni šoli Mengeš so:

- Vpeljevanje novih vsebin in nadgrajevanje temeljnih vsebin šolskega učnega načrta pri športu.
- V program vključiti vse otroke od 1. do 3. razreda.
- Utrjevanje in izpopolnjevanje temeljne ravni znanja ter učenje optimalne ravni znanja v športnih zvrsteh.
- Še večja socializacija otrok preko športnih vsebin.
- Večje število ponovitev različnih motoričnih nalog, več znanja, več igre, več gibanja za še večje zadovoljstvo in zdrav način življenja otrok.
- Program bomo čim več izvajali na zunanjih športnih površinah šole in bližnje okolice ter v šolski telovadnici in avli.
- V vsaki generaciji posebej ponuditi dodaten program, ki ni v sklopu rednih ur dodatne ure športa.

Dodatni program bo nadgrajeval temeljne ravni znanja z optimalnimi:

- **Temeljna raven znanja:** Predstavlja minimalne osnovne vsebinske elemente športnih zvrsti. Osvojilo naj bi jo kar največ otrok. Tem potrebam naj bi po učnem načrtu zadostila klasična ura športa (tri ure tedensko).
- **Optimalna raven znanja:** Nadgrajuje temeljne vsebine in osvojenost znanja. Za doseg te ravni so potrebne dodatne ure športa. V našem primeru je to dodatna ura športa, ki ponuja eno dodatno uro športa na teden (skupaj torej 4. ure).

# CILJI

S programom dodatne ure športa dopolnjujemo in presegamo klasično uro športa ter jo usmerjeno v:

- Še večjo zadovoljitev otrokove prvine potrebe po gibanju in igri
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj in
- čustveno in razumsko dojetje športa,

**Uresničujemo in presegamo splošne cilje** športa v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj:
  - skladna telesna razvitost, pravilna drža,
  - zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim in sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
  - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
  - oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja - fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
  - razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa,
  - razvoj ustvarjalnosti,
- razbremenitev in sprostitvev,

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote:
  - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja.

### Program bo sledil tudi nekaterim ciljem in vrednotam vizije šole:

#### Cilji:

- Učenec se na osnovni šoli Mengeš čuti sprejetega, uspešnega, spoštuje sebe in druge.

#### Vrednote:

- Odgovornost
- Vseživljenjsko učenje
- Spoštovanje
- Varno in zdravo okolje
- Sodelovanje

## PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

### Prvi razred

#### NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja (teki, skoki, meti, plazenja, lazenja, plezanja ...), razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost.	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

#### ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom. Preskakovanje razdalje s kratkim zaletom, enonožnim	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.

odrivom in sonožnim doskokom. Skok v daljino z mesta s sonožnim odrivom. Naskoki na orodje z enonožnim odrivom in kratkim zaletom. Meti različnih žogi in žogic ter vorteksa v cilj in daljino.	
Medrazredna tekmovanja v štafetnih igrah.	

## GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s polivalentnimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Preskoki: preskakovanje klopi, skrinja vzdolž (100 cm) - naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki. Ritmika: skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice na mestu.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo desno). Gimnastične vaje - nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).

## PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Ponazarjanje gibanja ob notranjih (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje) spodbudah. Rajalne ljudske in družabne igre. Plesni koraki preprostih ljudskih in družabnih plesov. Osnove nekaterih plesnih tehnik. Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.	Skupinski plesi, plesi v parih in posamezno.

## IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju). Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko ali ного, naravnost in s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev z roko, ного, palico ali loparjem. Nadzorovano odbijanje balona ali žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem. Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama, ного na mestu in v gibanju. Štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra, podajanje žoge z ного v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z balonom, z mehkejšo žogo ...	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.

## ROLANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnove, padanje, pobiranje, vožnja naravnost, zaviranje, zavijanje levo in desno.	Igre na rolerjih.

## ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne elementarne in druge igre na snegu. Sankanje.	Nevarnosti na sankališču.

## DODATNI PROGRAM PRI DODATNI URI ŠPORTA

PRVI RAZRED	
Tečaj plavanja.	Pet dni po dve uri (10. ur) v CIRIUSU (Kamnik); samo za posebej prijavljene učence

## NAČRT PO URAH

Učna tema (sklop)	Vsebina po urah	Opombe
<b>Naravne oblike gibanja in igre</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Različne oblike hoje, korakanje.</li><li>2. Elementarne igre.</li><li>3. Elementarni meti, skoki, poskoki.</li><li>4. Dvigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje.</li><li>5. Ravnotežja v različnih položajih in med gibanjem.</li><li>6. Igre za razvoj koordinacije gibanja, preciznosti, hitre odzivnosti.</li><li>7. Moštvene in štafetne igre za razvedrilo in družabnost.</li><li>8. Medrazredna tekmovanja v štafetnih igrah.</li></ol>	
<b>Atletska abeceda</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hoja in tek v naravi.</li><li>2. Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odrivom.</li><li>3. Skok v daljino z mesta s sonožnim odrivom.</li><li>4. Meti žogic in vorteksa v cilj in daljino.</li><li>5. Štafetne igre s teki.</li></ol>	
<b>Gimnastična abeceda</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elementarne igre in izvajanje različnih kompleksov gimnastičnih vaj.</li><li>2. Premagovanje orodij kot ovir.</li><li>3. Poligoni z večnamenskimi blazinami.</li><li>4. Valjanja, zibanja, stoja na lopaticah, preval naprej.</li><li>5. Plezanje po letveniku, zviralih in žrdi.</li></ol>	

	6. Hoja po gredi in klopi v različnih smereh.	
<b>Plesne igre</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa na mestu in v prostoru.</li> <li>2. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi).</li> <li>3. Izštevanke in gibalno-rajalne igre, družabno-plesne igre.</li> </ol>	
<b>Igre z žogo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju).</li> <li>2. Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine.</li> <li>3. Vodenje žoge z roko naravnost in s spremembami smeri.</li> <li>4. Zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge.</li> <li>5. Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu.</li> <li>6. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo.</li> <li>7. Štafetne igre z žogo.</li> <li>8. Moštvene igre z žogo.</li> </ol>	
<b>Rolanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osnove.</li> <li>2. Rolanje med stožci.</li> <li>3. Igre na rolarijih.</li> </ol>	
<b>Zimske dejavnosti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Različne elementarne in druge igre na snegu.</li> <li>2. Sankanje.</li> </ol>	
<b>SKUPAJ</b>		<b>35 ur</b>

## **Drugi razred**

### **NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE**

<b>Praktične vsebine</b>	<b>Teoretične vsebine</b>
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašaja. Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

## ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Sproščen in koordiniran tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta. V ritmičnem teku preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odrivom. Skok v daljino z zaletom z enonožnim odrivom. Skok v višino z naskokom. Meti vorteksa in različnih žogic z zaletom v cilj in daljino. Meti večjih žog na različne načine.	Začetni položaj, zalet, odrivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.

## GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s polivalentnimi blazinami. Osnove akrobatike: stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Preskoki: skrinja vzdolž (100 cm): naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb, prevlek. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki. Ritmika (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Gimnastične vaje - nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).

## PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov. Posnemanje in ustvarjanje lažjih tematskih sekvenc ter preprostih koreografij. Vaje dihanja in sproščanja. Aerobika v elementarni obliki.	Enakomeren in neenakomeren ritem. Različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju. Razlike v kakovosti giba.

## IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem v gibanju. Vodenje žoge z roko, nogo ali palico s spremembami smeri. Nadzorovano odbijanje žoge z roko ali obema rokama, nogo ali loparjem v steno ali soigralcu. Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama ali z nogo na mestu in v gibanju. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge z nogo v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z lahko žogo. Mini košarka na znižan koš.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.

## ROLANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Nadgradnja osnov zavijanja, zaustavljanja in pospeševanja.	Igre na rolerjih.

## ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne elementarne in druge igre na snegu. Sankanje.	Nevarnosti na sankališču.

## DODATNI PROGRAM PRI DODATNI URI ŠPORTA

DRUGI RAZRED	
Tečaj smučanja na Ribniškem Pohorju	Tridnevni program, predvidoma na Ribniškem Pohorju, februar 2018; samo za posebej prijavljene učence

## NAČRT PO URAH

Učna tema (sklop)	Vsebina po urah	Opombe
<b>Naravne oblike gibanja in igre</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sprehod v naravo.</li><li>2. Teki med obroči in kiji.</li><li>3. Hoja, tek in preskakovanje naravnih in umetnih ovir (poligon).</li><li>4. Borilne elementarne igre (Ujeti ptiči, vlečenje vrvi in Petelinček).</li><li>5. Preskakovanje ovir.</li></ol>	
<b>Atletska abeceda</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.</li><li>2. Elementarne tekalne igre.</li><li>3. Naskoki na različna orodja.</li><li>4. Različni skoki v daljino.</li><li>5. Tekmovanja v atletskih štafetnih igrah.</li><li>6. Preskakovanje razdalj z kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom.</li><li>7. Metanje različnih žog po teži in velikosti ter vorteksa.</li></ol>	
<b>Gimnastična abeceda</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Gimnastične vaje z opisom položajev.</li><li>2. Gimnastične vaje s športnimi rekviziti.</li><li>3. Preval naprej.</li><li>4. Preval nazaj.</li><li>5. Stoja na lopaticah.</li></ol>	



	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Poligon na orodjih.</li> <li>7. Naskok na skrinjo in seskok.</li> <li>8. Mala prožna ponjava.</li> </ol>	
<b>Plesne igre</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gibalno-glasovne otroške igre.</li> <li>2. Gibanje po prostoru ob glasbi ter posnemanje gibanja glede na različnost zvrsti glasbe.</li> <li>3. Otroška ljudska rajalno-gibalna igra.</li> <li>4. Ples Košarka in Disco 3.</li> </ol>	
<b>Igre z žogo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poigravanje z različnimi žogami in deli telesa.</li> <li>2. Vodenje žoge z roko in nogo v željene smeri.</li> <li>3. Štafetne igre z žogami.</li> <li>4. Nadzorovano odbijanje balona/lahke žoge samostojno in v paru.</li> <li>5. Male moštvene igre.</li> </ol>	
<b>Rolanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolanje med stožci.</li> <li>2. Prosto rolanje.</li> <li>3. Igre na rolarjih.</li> </ol>	
<b>Zimske dejavnosti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Različne elementarne in druge igre na snegu.</li> <li>2. Sankanje.</li> <li>3. Igre na snegu.</li> </ol>	
<b>SKUPAJ</b>		<b>35 ur</b>

## **Tretji razred**

### **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

<b>Praktične vsebine</b>	<b>Teoretične vsebine</b>
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost).	Spoznati osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost ...). Pomen kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje.

### **ATLETIKA**

<b>Praktične vsebine</b>	<b>Teoretične vsebine</b>
Štafetni teki, vaje hitrega reagiranja - štarti iz različnih položajev, hiter tek z visokega štarta, daljši tek v naravi v zmernem pogovornem tempu. Skakalni poligoni in štefete. Skok v daljino s krajšim zaletom z odzivne cone. Skok v višino s krajšim zaletom prek elastične vrvice s prekoračno tehniko. Met vorteksa z mesta in s kratkim zaletom.	Osnovni atletski pojmi: tekališče, štart, cilj, štartno povelje za visoki štart, odzivna noga.

## GIMNASTIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali naprej in nazaj; preval naprej z zaletom na debelejšo blazino; odiranje v opori na rokah; pripravljalne vaje za premet v stran. Preskoki: naskok na skrinjo vzdolž, raznožka čez kozo s pomočjo; seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: pripravljalne vaje. Vaje v vesi in opori: plezanje po žrdi (3 m).	Pomen in skrb za pravilno držo. Namen gimnastičnih vaj. Poimenovanje osnovnih položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč - pomen in dogovorjena pravila.

## PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne gimnastične vaje, izvedene v enostavnih in sestavljenih ritmi in ob različnih glasbenih spremljavah. Elementi aerobike. Osnovni elementi gibanja na mestu in v prostoru v povezavi s komponentami časa in dinamiko giba.	Osnovni glasbeni pojmi, povezani s plesom (ritem, tempo, dinamika).

## ROLANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na rolerjih.	Športi na rolerjih.

## IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnove igre mini odbojke, košarke, rokmeta in nogometa.	Pravila mini iger z žogo.

## IGRE Z LOPARJI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Pravilna drža loparjev in poigravanje z loparji in žogicami za tenis, badminton in namizni tenis.	Pravila pri rokovanju z različnimi loparji.

## DODATNI PROGRAM PRI DODATNI URI ŠPORTA

TRETJI RAZRED	
Tečaj smučanja na Ribniškem Pohorju	Tridnevni program (od petka do nedelje, predvidoma na Ribniškem Pohorju, februar 2018; samo za posebej prijavljene učence

# NAČRT PO URAH

Učna tema (sklop)	Vsebina po urah	Opombe
<b>Splošna kondicijska priprava</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje.</li> <li>2. Različne oblike hoje in tekov.</li> <li>3. Plezanja, lazenja, valjanja in kotaljenja</li> <li>4. Skoki in poskoki.</li> <li>5. Igre z naravnimi oblikami gibanja.</li> </ol>	
<b>Atletika</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sproščen in koordiniran tek v naravi.</li> <li>2. Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje.</li> <li>3. Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik vzdržljivosti.</li> <li>4. Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik hitrosti.</li> <li>5. Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči.</li> <li>6. Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik koordinacije gibanja.</li> <li>7. Visoki start.</li> <li>8. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.</li> <li>9. Tek čez ovire.</li> </ol>	
<b>Gimnastika</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki.</li> <li>2. Premagovanje orodij kot ovir.</li> <li>3. Poligoni s polivalentnimi blazinami.</li> <li>4. Akrobatika.</li> <li>5. Preskoki.</li> <li>6. Vaje v vesi in opori.</li> <li>7. Vaje na orodjih.</li> </ol>	
<b>Ples</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otroški plesi.</li> <li>2. Aerobika.</li> <li>3. Moderni ples.</li> <li>4. Klasični plesi v paru.</li> </ol>	
<b>Rolanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prosto rolanje.</li> <li>2. Igre na rolerjih.</li> <li>3. Igre na rolerjih s pripomočki.</li> </ol>	
<b>Igre z žogo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mini košarka</li> <li>2. Mini odbojka</li> <li>3. Mini rokomet</li> <li>4. Mini nogomet</li> </ol>	
<b>Igre z loparji</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spoznajmo lopar in žogico za Namizni tenis.</li> <li>2. Spoznajmo lopar in žogico za Badminton.</li> <li>3. Spoznajmo lopar in žogico za Tenis.</li> </ol>	
<b>SKUPAJ</b>		<b>35 ur</b>