

# OŠ MENGEŠ



DODATNA URA ŠPORTA ZA PRVO TRIADO

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

## UVODNE MISLI

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

- Izkoristiti odlične pogoje za vadbo, ki nam jih nudijo nove zunanje športne površine in tudi nova športna dvorana.
- Delo na daljavo je žal negativno vplivalo na gibalne aktivnosti otrok (več sedenje pred elektronskimi napravami), zato je dodatna ura športa zelo dobrodošla za vse otroke od 1. do 3. razreda.
- Vpeljevanje novih vsebin, ki nam jih nudijo nove zunanje površine in športna dvorana ter nadgrajevanje temeljnih vsebin šolskega učnega načrta pri športu.
- Še večja socializacija otrok preko športnih vsebin.
- Večje število ponovitev različnih motoričnih nalog, več znanja, igre in gibanja za še večje zadovoljstvo in zdrav način življenja otrok.

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. 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 presehamo klasično uro športa ter jo usmerjeno v:

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

# Prvi razred

## VSEBINE

### NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja in igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji.	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

### ŠPORTNO PLEZANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Priprava plezališča in varovanje, plezanje z rokami in nogami.	Plezalna stena, varnost, oprema, plezanje.

### ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi ter na atletski stezi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Med razredna tekmovanja v štafetnih igrah.	Osnovna atletska terminologija.

### GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s polivalentnimi blazinami. Osnove akrobatike.	Osnovna gimnastična terminologija

### PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Rajalne ljudske in družabne igre. Plesni koraki preprostih ljudskih in družabnih plesov. Osnove nekaterih plesnih tehnik. Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.	Osnovna plesna terminologija.

## IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje, nošenje, vodenje, odbijanje,... z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem. Štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.

## 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. Igre.</li> <li>8. Moštvene in štafetne igre za razvedrilo in družabnost.</li> <li>9. Med razredna tekmovanja v štafetnih igrah.</li> </ol>	
<b>Športno plezanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osnove.</li> <li>2. Nizko plezanje.</li> <li>3. Srednje visoko plezanje.</li> <li>4. Visoko plezanje.</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 odzivom.</li> <li>3. Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom.</li> <li>4. Meti žogic in žvižgača 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> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Plezanje po letveniku, zviralih in žrdi.</li> <li>6. Hoja po gredi in klopi v različnih smereh.</li> </ol>	
<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, nogo, 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>SKUPAJ</b>		<b>35 ur</b>

## **Drugi razred**

### **VSEBINE**

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

<b>Praktične vsebine</b>	<b>Teoretične vsebine</b>
Naravne oblike gibanja in igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji, ogrevanje ali	Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega vedenja.

umirjanje, socializacija, razvedrilo in družabnost ...	
--	--

## ŠPORTNO PLEZANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Priprava plezališča, varovanje, različne oblike plezanja.	Varnost, oprema, plezanje.

## ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Sproščen in koordiniran tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Atletika na atletski stezi.	Terminologija v atletiki.

## GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni s polivalentnimi blazinami. Akrobatika.	Terminologija v gimnastiki.

## PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
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, ного, glavo, palico ali loparjem v gibanju. Vodenje žoge z roko, ного ali palico s spremembami smeri. Nadzorovano odbijanje žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem v steno ali soigralcu.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.

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.	
--	--

## ROLANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni položaji, rolanje med ovirami, prosto rolanje.	Varnost, oprema, terminologija.

## 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>Športno plezanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osnove</li> <li>2. Nizko plezanje prečno</li> <li>3. Višje plezanje navpično</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 žvižgača.</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>	



	6. Poligon na orodjih. 7. Naskok na skrinjo in seskok. 8. Mala prožna ponjava.	
<b>Plesne igre</b>	1. Gibalno-glasovne otroške igre. 2. Gibanje po prostoru ob glasbi ter posnemanje gibanja glede na različnost zvrsti glasbe. 3. Otroška ljudska rajalno-gibalna igra. 4. Ples Košarka in Disco 3.	
<b>Igre z žogo</b>	1. Poigravanje z različnimi žogami in deli telesa. 2. Vodenje žoge z roko in nogo v željene smeri. 3. Štafetne igre z žogami. 4. Nadzorovano odbijanje balona/lahke žoge samostojno in v paru. 5. Male moštvene igre.	
<b>Rolanje</b>	1. Osnove. 2. Rolanje med stožci. 3. Prosto rolanje.	
<b>SKUPAJ</b>		<b>35 ur</b>

## Tretji razred

### VSEBINE

#### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji.	Spoznati osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost ...). Pomen kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje.

## ŠPORTNO PLEZANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Varovanje pri plezanju, priprava plezališča, različne tehnike plezanja.	Plezalna terminologija.

## ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vsebine v naravi in na atletski stezi.	Terminologija in pravila pri disciplinah.

## GIMNASTIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Talna in orodna gimnastika.	Terminologija in pravila pri disciplinah.

## PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne gimnastične vaje, izvedene v enostavnih in sestavljenih ritmih in ob različnih glasbenih spremljavah. Elementi aerobike.	Osnovni glasbeni pojmi, povezani s plesom (ritem, tempo, dinamika).

## ROLANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Prosto rolanje in igre na rolerjih.	Športi na rolerjih.

## IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnove igre mini odbojke, košarke, rokometu 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.
---	---

## NAČRT PO URAH

Učna tema (sklop)	Vsebina po urah	Opombe
<b>Splošna kondicijska priprava in igre</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> <li>6. Teeball</li> </ol>	
<b>Športno plezanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osnove</li> <li>2. Balvansko plezanje</li> <li>3. Težavnostno plezanje</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> </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> </ol>	
<b>Rolanje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prosto rolanje.</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <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>

Aktiv ŠPO