

## LETNI DELOVNI NAČRT

# ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

*Šolsko leto 2016-2017*

Število ur: **723 ur**

Strokovni delavec: Simona Brumen, prof.

Ravnateljica: Majda Podplatnik Kurpes, prof.





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



## CILJI PROJEKTA

**Obseg:** v šolskem letu 2016/2017 je projekt pripravljen v obsegu 723 ur.

**Ciljna skupina:** projekt je namenjen osnovnošolskim otrokom, ki niso vključeni v programe, usmerjene v kakovostni in vrhunski šport. Na naši šoli je v projekt vključenih 228 učencev, ki so razporejeni v 10 vadbenih skupin.

**Čas izvedbe:** Projekt se bo odvijal v času pouka in v času pouka prostih dni. Učenci ure obiskujejo pred poukom (predure), po pouku (od ponedeljka do petka najmanj 2 ur na teden na otroka) ali v soboto in med počitnicami po lastnih željah in zmožnostih.

**Kraj izvedbe:** Aktivnosti se bodo izvajale na športnih površinah šole in na športnih površinah v okolici (Mestna graba, park, strelišče v Holermuos centru, ...).

## Urnik izvajanja projekta

URA		ČAS	PONEDEJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
<b>0.</b>		<b>7<sup>30</sup> – 8<sup>15</sup></b>	<b>2. A</b>	<b>1. R</b>	<b>1. R</b>	<b>2. B</b>	<b>4. B</b>
1.		8 <sup>20</sup> – 9 <sup>05</sup>					
	Malica	9 <sup>05</sup> – 9 <sup>25</sup>	Razredna stopnja!				
2.	RS	9 <sup>30</sup> – 10 <sup>15</sup>					
	PS	9 <sup>10</sup> – 9 <sup>55</sup>					
	Malica	9 <sup>55</sup> – 10 <sup>15</sup>	Predmetna stopnja!				
3.		10 <sup>20</sup> – 11 <sup>05</sup>					
4.		11 <sup>10</sup> – 11 <sup>55</sup>					
<b>5.</b>		<b>12<sup>00</sup> – 12<sup>45</sup></b>	<b>3. R</b>	<b>3. R</b>			
<b>6.</b>		<b>12<sup>50</sup> – 13<sup>35</sup></b>	<b>7. R</b>	<b>4. B</b>	<b>4. A</b>		<b>5. R/2</b> <b>7. R /2</b>
<b>7.</b>		<b>13<sup>40</sup> – 14<sup>25</sup></b>	<b>6. R</b>	<b>5. R</b>	<b>6. R</b>	<b>5. R/1</b>	<b>4. A</b>
<b>8.</b>		<b>14<sup>30</sup> – 15<sup>15</sup></b>	<b>8., 9. R</b>	<b>2. A</b>	<b>2. B</b>	<b>7. R/1</b>	<b>8., 9. R</b>

1. skupina: 1. a, b
2. skupina: 2. a
3. skupina: 2. b
4. skupina: 3. a, b
5. skupina: 4. a
6. skupina: 4. b
7. skupina: 5. a, b
8. skupina: 6. a, b
9. skupina: 7. a, b
10. skupina: 8. a, b; 9. a, b

## Razpored ur za skupine po mesecih

### 1.skupina:

- 28 učencev 1. a in 1. b razreda
- Čas vadbe: torek 0. šol. ura (7.30-8.15), sreda 0. šol. ura (7.30-8.15)

Panoga	Mesec										Število ur		
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij			
Atletika	3				3			1	2			9	
Košarka			2				2					4	
Badminton		2			2	1						5	
Balinanje	1											1	
Nogomet			1	1			2	1	1	1		7	
Odbojka			2				2					4	
Gimnastika					3	1						4	
Kolesarstvo												0	
Namizni tenis		2										2	
Odbojka/mivki	1										1	2	
Orientacija		2						1				3	
Ples				2								2	
Duatlon												0	
Speedminton								1				1	
Tenis											2	2	
Rokomet			2	2		2	2					8	
Rokomet/mivki											2	2	
Hokej na travi								2	2			4	
Urbani športi	1											1	
Ultimate frizbi		2						2	1			5	
Korekt. vsebine			1	1		1						3	
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1	
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70	

## 2.skupina:

- 21 učencev 2. a razreda
- Čas vadbe: ponedeljek 0. šol. ura (7.30-8.15), torek 8. šol. ura (14.30-15.15)

Panoga	Mesec										Število ur		
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij			
Atletika	3				3			1	2			9	
Košarka			2				2					4	
Badminton		2			2	1						5	
Balinanje	1											1	
Nogomet			1	1			2	1	1	1		7	
Odbojka			2				2					4	
Gimnastika					3	1						4	
Kolesarstvo												0	
Namizni tenis		2										2	
Odbojka/mivki	1										1	2	
Orientacija		2						1				3	
Ples				2								2	
Duatlon												0	
Speedminton								1				1	
Tenis											2	2	
Rokomet			2	2		2	2					8	
Rokomet/mivki											2	2	
Hokej na travi								2	2			4	
Urbani športi	1											1	
Ultimate frizbi		2						2	1			5	
Korekt. vsebine			1	1		1						3	
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1	
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70	

### 3.skupina:

- 18 učencev 2. b razreda
- Čas vadbe: sreda 8. šol. ura (14.30-15.15), četrtek 0. šol. Ura (7.30-8.15)

Panoga	Mesec										Število ur		
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij			
Atletika	3				3			1	2			9	
Košarka			2				2					4	
Badminton		2			2	1						5	
Balinanje	1											1	
Nogomet			1	1			2	1	1	1		7	
Odbojka			2				2					4	
Gimnastika					3	1						4	
Kolesarstvo												0	
Namizni tenis		2										2	
Odbojka/mivki	1										1	2	
Orientacija		2						1				3	
Ples				2								2	
Duatlon												0	
Speedminton								1				1	
Tenis											2	2	
Rokomet			2	2		2	2					8	
Rokomet/mivki											2	2	
Hokej na travi								2	2			4	
Urbani športi	1											1	
Ultimate frizbi		2						2	1			5	
Korekt. vsebine			1	1		1						3	
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1	
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70	

#### 4.skupina:

- 15 učencev 3. a in 3. b razreda
- Čas vadbe: ponedeljek 5. šol. ura (12.00-12.45), torek 5. šol. ura (12.00-12.45)

Panoga	Mesec										Število ur	
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij		
Atletika	3				3			1	2			9
Košarka			2				2					4
Badminton		2			2	1						5
Balinanje	1											1
Nogomet			1	1			2	1	1	1		7
Odbojka			2				2					4
Gimnastika					3	1						4
Kolesarstvo												0
Namizni tenis		2										2
Odbojka/mivki	1									1		2
Orientacija		2						1				3
Ples				2								2
Duatlon												0
Speedminton								1				1
Tenis										2		2
Rokomet			2	2		2	2					8
Rokomet/mivki										2		2
Hokej na travi								2	2			4
Urbani športi	1											1
Ultimate frizbi		2						2	1			5
Korekt. vsebine			1	1		1						3
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70

## 5.skupina:

- 21 učencev 4. a razreda
- Čas vadbe: sreda 6. šol. ura (12.50-13.35), petek 7. šol. ura (13.40-14.25)

Panoga	Mesec										Število ur	
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij		
Atletika	3				3			1	2			9
Košarka			2				2					4
Badminton		2			2	1						5
Balinanje	1											1
Nogomet			1	1			2	1	1	1		7
Odbojka			2				2					4
Gimnastika					3	1						4
Kolesarstvo												0
Namizni tenis		2										2
Odbojka/mivki	1									1		2
Orientacija		2						1				3
Ples				2								2
Duatlon												0
Speedminton								1				1
Tenis										2		2
Rokomet			2	2		2	2					8
Rokomet/mivki										2		2
Hokej na travi								2	2			4
Urbani športi	1											1
Ultimate frizbi		2						2	1			5
Korekt. vsebine			1	1		1						3
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70



## 6.skupina:

- 23 učencev 4. b razreda
- Čas vadbe: torek 6. šol. ura (12.50-13.35), petek 0. šol. ura (7.30-8.15)

Panoga	Mesec										Število ur	
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij		
Atletika	3				3			1	2			9
Košarka			2				2					4
Badminton		2			2	1						5
Balinanje	1											1
Nogomet			1	1			2	1	1	1		7
Odbojka			2				2					4
Gimnastika					3	1						4
Kolesarstvo												0
Namizni tenis		2										2
Odbojka/mivki	1									1		2
Orientacija		2						1				3
Ples				2								2
Duatlon												0
Speedminton								1				1
Tenis										2		2
Rokomet			2	2		2	2					8
Rokomet/mivki										2		2
Hokej na travi								2	2			4
Urbani športi	1											1
Ultimate frizbi		2						2	1			5
Korekt. vsebine			1	1		1						3
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Atletika 9</b>	September 3 Januar 3 April 1 Maj 2	1. Atletska abeceda
		2. Vzdržljivostni tek
		3. Mnogoscoki, koordinacija
		4. Skakalni poligon
		5. Skok v daljino z zaletom
		6. Skok v višino
		7. Štafetna predaja, tek
		8. Met vorteksa
		9. Tek čez ovire

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Badminton 5</b>	Oktober 2 Januar 2 Februar 1	1. Elementarne igre z loparjem, žogico in balonom
		2. Delo v parih-meti, forehand, backhand
		3. Servis, forehand, backhand
		4. Igra z metom in vračanjem
		5. Igra, turnir

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Košarka 4</b>	November 2 Marec 2	1. Vodenje, sprememba smeri in ritma
		2. Poligon z nalogami in zadevanjem
		3. Met na koš po sonožnem zaustavljanju
		4. Igra 2:2

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Nogomet 7</b>	November 1 December 1 Marec 2 April 1 Maj 1 Junij 1	1. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanja, varanja)
		2. Osnovni tehnični elementi z žogo (poigravanja, vodenja)
		3. Elementarne igre z osnovnimi tehničnimi elementi nogometa.
		4. Osnovni tehnični elementi (podajanja, sprejemanja, udarjanja)
		5. Igra 3:3
		6. Poligon s teh. elementi
		7. Strel na gol, igra na dva gola.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Odbojka 4</b>	November 2 Marec 2	1. Elementarne in štafetne igre
		2. Igra-»žoga čez vrh 2:2, 3:3«
		3. Elementarna oblika spodnjega odboja in spodnji odboj.
		4. Elementarna oblika zgornjega odboja in zgornji odboj.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Balinanje 1</b>	September 1	1. Pravila in taktika balinanja

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Gimnastika 4</b>	Januar 3 Februar 1	1. Preval naprej, preval nazaj
		2. Preval letno, tank, preval raznožno, ...
		3. Stoje ,stoja na rokah s pomočjo
		4. Gimnastični poligon z naskokom na skrinjo in seskokom.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Odbojka na mivki 2	September 1 April 1	1. Igra čez vrstico.
		2. Igra čez vrstico.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Namizni tenis 2	Oktober 2	1. Rokovanje z loparjem in žogico-element. oblika igre
		2. Štafetne igre z loparjem in žogico, igra v steno.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Orientacija 3	Oktober 2 April 1	1. Orientacijska igra (po opisani poti)
		2. Orientacijska igra dveh skupin (vodilna in zasledovalna)
		3. Orientacijska igra po karti.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Ples 2	December 2	1. Otroški plesi (Košarka, Medvedov piknik)
		2. Otroški plesi (Chicago bus stop, bluz)

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Speedminton 1	April 1	1. Predstavitev in igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Tenis 2	Junij 2	1. Rokovanje z loparjem in žogico, forehand.
		2. Backhand in igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Rokomet 8	November 2 December 2 Februar 2 Marec 2	1. Elementarna igra 10 podaj.
		2. Poligon z vodenjem in zadevanjem.
		3. Komolčna podaja.
		4. Gibanje igralca brez žoge, preža.
		5. Poligon v parih-podaje, preža.
		6. Štafetne igre z rokometnimi elementi in pravili.
		7. Igra mini rokometu z osebno obrambo.
		8. Delo po postajah.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Rokomet /mivki 2	Junij 2	1. Igra z osebno obrambo, 1+3
		2. Igra z osebno obrambo 1+4

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Hokej na travi 4	April 2 Maj 2	1. Rokovanje s palico, osnovni tehn. elementi.
		2. Poligon s palico in žogico.
		3. Igra.
		4. Igra na dva gola, igra z dvema žogicama.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Urbani šport 1	September 1	1. Slacklining

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Ultimate frizbi 5	Oktober 2 April 2 Maj 1	1. Rokovanje s frizbijem, forehand.
		2. Vaje v paru-podaje na mestu, v teku, backhand.
		3. Igra in pravila.
		4. Štafetne igre s frizbijem in s teh. elementi frizbija.
		5. Igra.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Korektivne vaje</b> <b>3</b>	November 1	1. Vaje za stabilizacijo telesa na parterju.
	December 1	2. Vaje za stabilizacijo telesa z veliko žogo.
	Februar 1	3. Vaje za stabilizacijo telesa v paru.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Teo. vseb. o zdrav. nač. življ. 1</b>	Februar 1	1. Zdravi prigrizki.

## 7.skupina:

- 23 učencev 5. a in 5. b razreda
- Čas vadbe: torek 7. šol. ura (13.40-14.25), izmenično četrtek 7. šol. ura (13.40-14.25) in petek 6. šol. ura (12.50-13.35)

Panoga	Mesec										Število ur	
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij		
Atletika	2				3			1	1			7
Košarka			2				2					4
Badminton		2			2	1						5
Balinanje												0
Nogomet			1	2			2	1		1		7
Odbojka			2				2					4
Gimnastika					3	1						4
Kolesarstvo									1			1
Namizni tenis		2										2
Odbojka/mivki	3									1		4
Orientacija		2										2
Ples				2								2
Duatlon								1				1
Speedminton								1				1
Tenis										2		2
Rokomet			2	2		2	2					8
Rokomet/mivki										2		2
Hokej na travi	1							2	2			5
Urbani športi									1			1
Ultimate frizbi		2						2	1			5
Korekt. vsebine			1			1						2
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70

## 8.skupina:

- 28 učencev 6. a in 6. b razreda
- Čas vadbe: ponedeljek 7. šol. ura (13.40-14.25), sreda 7. šol. ura (13.40-14.25)

Panoga	Mesec										Število ur	
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij		
Atletika	2				3			1	1			7
Košarka			2				2					4
Badminton		2			2	1						5
Balinanje												0
Nogomet			1	2			2	1			1	7
Odbojka			2				2					4
Gimnastika					3	1						4
Kolesarstvo									1			1
Namizni tenis		2										2
Odbojka/mivki	3										1	4
Orientacija		2										2
Ples				2								2
Duatlon								1				1
Speedminton								1				1
Tenis											2	2
Rokomet			2	2		2	2					8
Rokomet/mivki											2	2
Hokej na travi	1							2	2			5
Urbani športi									1			1
Ultimate frizbi		2						2	1			5
Korekt. vsebine			1			1						2
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70

## 9.skupina:

- 23 učencev 7. a in 7. b razreda
- Čas vadbe: ponedeljek 6. šol. ura (12.50-13.35), izmenično četrtek 8. šol. Ura (14.30-15.15) in petek 6. šol. ura (12.50-13.35)

Panoga	Mesec										Število ur		
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij			
Atletika	2				3			1	1			7	
Košarka			2				2					4	
Badminton		2			2	1						5	
Balinanje												0	
Nogomet			1	2			2	1			1	7	
Odbojka			2				2					4	
Gimnastika					3	1						4	
Kolesarstvo									1			1	
Namizni tenis		2										2	
Odbojka/mivki	3										1	4	
Orientacija		2										2	
Ples				2								2	
Duatlon								1				1	
Speedminton								1				1	
Tenis											2	2	
Rokomet			2	2		2	2					8	
Rokomet/mivki											2	2	
Hokej na travi	1							2	2			5	
Urbani športi									1			1	
Ultimate frizbi		2						2	1			5	
Korekt. vsebine			1			1						2	
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1	
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70	

## 10.skupina:

- 28 učencev 8. a, 8. b, 9. a in 9. b razreda
- Čas vadbe: ponedeljek 8. šol. ura (14.30-15.15), petek 8. šol. ura (14.30-15.15)

Panoga	Mesec										Število ur		
	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij			
Atletika	2				3			1	1			7	
Košarka			2				2					4	
Badminton		2			2	1						5	
Balinanje												0	
Nogomet			1	2			2	1			1	7	
Odbojka			2				2					4	
Gimnastika					3	1						4	
Kolesarstvo									1			1	
Namizni tenis		2										2	
Odbojka/mivki	3										1	4	
Orientacija		2										2	
Ples				2								2	
Duatlon								1				1	
Speedminton								1				1	
Tenis											2	2	
Rokomet			2	2		2	2					8	
Rokomet/mivki											2	2	
Hokej na travi	1							2	2			5	
Urbani športi									1			1	
Ultimate frizbi		2						2	1			5	
Korekt. vsebine			1			1						2	
Teor. vseb. o zdravi prehrani						1						1	
Število ur	6	8	8	6	8	6	8	8	6	6	70	70	



Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Atletika 7</b>	September 2 Januar 3 April 1 Maj 1	1. Atletska abc, štafetne igre.
		2. Fartlek.
		3. Skakalni poligon.
		4. Skok v višino.
		5. Skok v daljino.
		6. Skok v daljino z zaletom- odrivna deska
		7. Štafetni tek, zg. in sp. predaja

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Košarka 4</b>	November 2 Marec 2	1. Vodenje s spremembo smeri, met na koš po zaustavljanju.
		2. Prodor z vodenjem in spremembo smeri.
		3. Križanje z napeljevanjem ali vročitvijo žoge.
		4. Igra 4:4 na en koš.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Badminton 5</b>	Oktober 2 Januar 2 Februar 1	1. Prijem loparja in uvod k igranju pri mreži.
		2. Tehnike igre v sprednjem delu igrišča in izmenjava udarcev.
		3. Zamah in met.
		4. Met in udarec.
		5. Naučimo se zmagovati-taktika.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Hokej na travi 5</b>	September 1 April 2 Maj 2	1. Rokovanje s palico in žogico-elem. Igra.
		2. Osnovni tehnični elementi. (vodenje, podaje, sprejem)
		3. Vodenje in udarec na gol.
		4. Prenos igre iz obrambne polovice v napadalno.
		5. Igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Nogomet 7</b>	November 1 December 2 Marec 2 April 1 Junij 1	1. Osn. tehn. elementi brez (odkrivanje, varanje, skoki) in z žogo (poigravanje, vodenje, varanje, podajanje, sprejemanje, udarjanje, odvzemanje žoge).
		2. Osnovni taktični elementi (odkrivanje in napadanje v igri 3 : 1, 2 : 1 in 3 : 2, dvojna podaja, igra 2 : 2 v omejenem prostoru, igra 4 : 4 na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem).
		3. Zahtevnejši tehnični in taktični elementi (odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 2:1 in 3 : 2, dvojna podaja). Postavitev in gibanje obrambnih igralcev.
		4. Igralne različice v omejenem prostoru, igra dvoranskega nogometa na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem.
		5. Preigravanje, igra 2:2 v omejenem prostoru
		6. Protinapad.
		7. Igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Gimnastika 4	Januar 3 Februar 1	1. Povezovanje prvin v sestavo. Piramide.
		2. Preval letno na mehke blazine, stoja in preval naprej.
		3. Mala prožna ponjava: o snovni skoki (stegnjeno, skrčeno, prednožno, raznožno). Skoki z meti na koš.
		4. Drog, moška in ženska bradlja: koleb v vesi in opori, ročkanja, prehod iz vese v oporo (vzmik spredaj ipd.) in iz opore v veso, premah in obrati v opori, iz opore spredaj seskok nazaj.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Odbojka 4	November 2 Marec 2	1. Osnovni tehnični elementi: zgornji in spodnji odboj, servis, sprejem servisa.
		2. Zahtevnejši tehnični in taktični elementi: podaja ob mreži, napadalni udarec.
		3. Sprejem napadalnega udarca, blok. Obrambni sistem s centrom (2-1-3).
		4. Igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Orientacija 2	Oktober 2	1. Po opisani poti z nalogami
		2. Orientacija dveh skupin (vodilna in zasledovalna)

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Kolesarstvo 1	Maj 1	1. Po mestnih kolesarskih poteh.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Namizni tenis 2	Oktober 2	1. Forehand, backhand, servis.
		2. Igra, igra v parih.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Odbojka/mivki 4	September 3 Junij 1	1. Gibanje po mivki, podaje.
		2. Servis in sprejem.
		3. Igra.
		4. Igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Ples 2	December 2	1. Jive
		2. Hip-hop

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Duatlon 1	April 1	1. Kolesarjenje po mestni kolesarski poti in tek po mestnem parku.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
Speedminton 1	April 1	1. Postavitev igrišča, pravila, igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Rokomet 8</b>	November 2 December 2 Februar 2 Marec 2	1. Osn. teh. elementi: podaje (z dolgim zamahom iznad glave, komolčna podaja), streli, lovljenje, pobiranje žoge
		2. Osn. teh. elementi: odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez žoge ter z žogo.
		3. Spoznavanje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (podaja iz naleta, strel v skoku)
		4. protinapad 2 : 1, osnovni skupinski tehnično-taktični elementi za napadanje proti conskim obrambam
		5. Strel na gol iz različnih položajev in branjenje vratarja
		6. Preigravanje
		7. Igra s consko obrambo 6:0, 5:1
		8. Igra s consko obrambo 5+1

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Rok/mivki 2</b>	Junij 2	1. Gibanje po mivki, podaje v gibanju
		2. Igra.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Ultimate frizbi 5</b>	Oktober 2 April 2 Maj 1	1. Pravila in meti
		2. Naloge in vaje v paru-gibanje, napad.
		3. Naloge in vaje v paru-gibanje, obramba.
		4. Igra z manjšim številom igralcev.
		5. Igra z večjim številom igralcev.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Tneis 2</b>	Junij 2	1. Pravila in servis.
		2. Forehand, backhand, Igra

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Urbani športi 1</b>	Maj 1	1. Slacklining.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Korektivne vsebine 2</b>	November 1 Februar 1	1. Vaje za stabilizacijo telesa.
		2. Vaje za stabilizacijo telesa z veliko žogo in v paru.

Učna tema	Število ur	Tematski sklop
<b>Teor. Vseb. o zdravi prehrani 1</b>	Februar 1	1. Zdravi prigrizki.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



## Delavnice:

### Jesenske počitnice:

- Nogometna delavnica na zelenici z NK Holermuos Ormož.
- Twirling delavnica s Twirling klubom Ljutomer.
- Plezalna delavnica s Planinskim društvom Maks Meško Ormož.
- Borilna delavnica z Judo klubom Ormož.

### Novoletne počitnice:

- Plesna delavnica s plesno šolo Moreno.
- Strelska delavnica s strelskim društvom Kovinar.
- Borilna delavnica s Kickboxing klubom Ormož.

### Zimske počitnice:

- Rokometna delavnica z RK Jeruzalem Ormož.
- Odbojgarska delavnica v telovadnici.
- Plavanje v notranjem bazenu.

### Prvomajske počitnice:

- Atletska delavnica z AK Ormož.
- Frizbi delavnica z Ultimate frizbi klubom Maribor.
- Odbojgarska delavnica na mivki.

### Poletne počitnice:

- Delavnica veslanja na reki Dravi.
- Plavalna delavnica-akvatlon.
- Delavnica rokometna na mivki.
- Tenis delavnica.

### Sobote:

- Fitnes delavnica
- Kolesarjenje
- Orientacija

***Vsakdo se mora sam odločiti po kakšni poti bo šel in se nanjo podati z vso energijo, močjo, vztrajnostjo in razmišljanjem: "To pot bo prehodil, kot najbolje vem in znam."***

***Lance Armstrong***

September 2016, Ormož