

## **5Z - Športne in gibalne vede**

**Opis vsebin učnih enot, časovna razporeditev po mesecih oz. število ur namenjenih posamezni učni enoti**

- ⌚ Kompleksi sprostilnih, razteznih in krepilnih vaj
- ⌚ Kompleksi vaj z drobnim orodjem: kolebnice, medicinke, ročke, psihomotorične žoge
- ⌚ Kompleksi vaj na in ob velikem orodju: koordinacijska, švedska in vodoravna lestev, ovire, plezala, kanvas
- ⌚ Lahka atletika: hitri in vzdržljivostni tek, skok v višino, suvanje krogel, met diska
- ⌚ Košarka, odbojka, rokomet: utrjevanje individualnih osnov v sklopu igre
- ⌚ Igre z loparji: namizni tenis, badminton, tambutenis.

Zgoraj navedene vsebine se bodo izvajale in bodo razporejene skozi celo šolsko leto po interesnih skupinah.

**Dijak bo ob zaključku šolskega leta ocenjen pozitivno, če:**  
bo redno sodeloval pri pouku in bo vključen v učni proces.