



IZBIRNI PREDMETI 2021 / 2022

IZBRANI ŠPORT - ATLETIKA

OSNOVNA ŠOLA ŠMARJETA

Učitelj: Aleš Lindič

IZBRANI ŠPORT - ATLETIKA

VSEBINA PREDMETA

- Atletska abeceda
- Krepilne vaje (vaje za moč)
- Raztezanje (gibljivost)
- Šprinterske discipline
- Skoki (skok v daljino, troskok, skok v višino)
- Meti (met vortexa, suvanje krogle)
- Vzdržljivostni tek
- Tek čez ovire
- Štafetni tek

IZBRANI ŠPORT - ATLETIKA

OPIS PREDMETA

- Atletika – kraljica športa.
- Spoznavanje osnovnih in nadaljevalnih tehnik atletskega disciplin
- Skrb za skladen telesni razvoj
- Osnovna panoga za vsako nadaljnjo ukvarjanje s športom
- Sodelovanje v atletske ekipi, nastopi na tekmovanjih

IZBRANI ŠPORT - ATLETIKA

CILJI PREDMETA

- Razvijanje osnovnih motoričnih sposobnosti (hitrost, moč, koordinacija, vzdržljivost in gibljivost)
- Samostojna priprava in uporaba atletskega opremljenosti in orodja
- Spoznati pravila ogrevanja in priprave organizma na povečan napor ter možnosti poškodb
- Razvijati odnos do vadbe, tekmovanja in spoštovanja tekmecev