

**ŠPO**  
**1. RAZRED**

Predmet	Učna enota	Cilj	Aktivnosti/dejavnosti učenca NAVODILA	Dokaz
ŠPORT	SPREHOD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Razvijajo osnovno motoriko.</li> <li>Zadovoljijo potrebo po gibanju.</li> <li>Sprostijo in razvedrijo se ob igrah.</li> </ul>	<p><i>Učenci se odpravijo na sprehod, med sprehodom izvedejo raztezne/gimnastične vaje, se lovijo, tekajo, se igrajo skrivalnice oz. druge gre na prostem.</i></p>	
ŠPORT	PRESKAKOVANJE KOLEBNICE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se učijo ustreznega ravnanja s kolebnico.</li> <li>Utrjujejo osnovno tehniko preskakovanja kolebnice.</li> <li>Pridobivajo nove gibalne izkušnje.</li> </ul>	<p><i>Učenci naj pred začetkom skakanja s kolebnico preverijo, če je ustrezne dolžine – kolebnico primi za ročaja, stopi na sredo vrvi, konca vrvi morata segati do pazduhe.</i></p> <p><i>Pred preskakovanjem učenci izvedejo gimnastične vaje s pomočjo kolebnice.</i></p> <p><i>Kolebnico preskakujejo na različne načine, npr. na mestu, v teku, naprej, nazaj, sonožno ...</i></p> <p><i>Če imajo možnost se lahko s kolebnico igrajo tudi kakšne druge igre.</i></p>	
ŠPORT	SKAKALNE IGRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Razvijajo odskočno moč nog.</li> <li>Vadijo tek po eni nogi ter enonožne poskoke.</li> <li>Razvijajo hitrost in agilnost.</li> <li>Ob igrah zadovoljijo potrebo po gibanju, se sprostijo in razvedrijo.</li> </ul>	<p><i>Učenci v gibanju izvajajo različne skakalne igre – skakanje po eni nogi, nogi zamenjaš, tek s poskoki, gibanje s skakanjem ...</i></p> <p><i>Primer igre, ki jo izvedejo:</i></p> <p><i><u>Petelinji ples</u></i></p> <p><i>Stoj na eni nogi, z rokama se primi za gleženj pokrčene noge. Štirikrat poskoči na mestu, skoči štirikrat naprej in štirikrat nazaj, štirje</i></p>	

			<p><i>skoki v levo in štirje v desno, skači na mestu in naredi obrat ter zakikirikaj. Ponovi vse še z drugo nogo! Še sam si izmisli petelinji ples.</i></p>	
<p><b>*opombe, nasveti, po želji</b></p>	<p>Aktivnosti planirane za ta teden izvajaj na svežem zraku. Izvedeš lahko več ur športnih aktivnosti, kot jih imamo planiranih po urniku 😊</p>			