

Izbrani šport: ŠPORTNA GIMNASTIKA

1 x tedensko po 1 šolsko uro (35 ur letno)

Mentorja:

Vinko Poklukar

Vesna Repe

Športna gimnastika pomaga pri otrokovem vsestranskem razvoju, osnovni namen pa je pridobivanje gibalnih sposobnosti in izkušenj (osvajanje novih gibalnih prvin).

Izbirni predmet namenjen učencem 7. razredov ne glede na njihovo predznanje športne gimnastike.

SPLOŠNI CILJI

- Razvijati gibalne sposobnosti otroka (gibljivost, moč, hitrost, koordinacija, natančnost, ravnotežje, ...)
- Pozitivno vplivati na telesni razvoj otroka – morfološke značilnosti (skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami)
- Vzgajati otroka (oblikovanje delovnih navad, socializacija, ...)
- Seznaniti otroka z osnovnimi elementi gimnastike
- Seznaniti otroka z osnovnimi teoretičnimi informacijami v gimnastiki

Vsebine:

- Osnovne gimnastične prvine (lastovka, gimnastični most, stoja na lopaticah – sveča, povalka, stoja na glavi, premet v stran – kolo, preval naprej in nazaj, osnovni skoki z odtrganjem z male prožne ponjave (skrčka, raznožka), stoja na rokah, vzklopka s tilnika oziroma pleč, preval naprej – v skok vleknjeno (medvedek)),
- Dodatne gibalne naloge, ki so v pomoč pri osvajanju gimnastičnih prvin (zajčji skoki, vožnja samokolnice, hoja po kolenih, živi valj v dvojicah, žabji poskoki, preval naprej v dvojicah (mali tank naprej), ...)