

## Rap dejavnost: Športno plezanje 1.-9. razred

### ZAKAJ ŽELIM IZBRATI TO DEJAVNOST?

**Ker** je plezanje kul prostočasna aktivna igra, polno napredka, zabave in druženja, za nekatere celo najboljši in najlepši šport na svetu.

**Ker** želim spoznati svojo najboljšo tehniko plezanja ter postati močnejši v vseh pogledih, pogumnejši in spretnejši po svojih sposobnostih.

**Ker** želim napredovati in splezati na vrh smeri, preplezani vrhovi iz srca priključijo čudovite nasmeške in zadovoljstva ter najlepše razglede v širno daljavo.

**Ker** želim pustiti svoj športno plezalni "prstni odtis" na mali in veliki steni v telovadnici OŠ Železniki.

- Vadbna plezanja poteka 1 uro na teden na mali in veliki plezalni steni, vodita jo učiteljica športa Sara Luznar in učitelj športa Aleš Jensterle.
- Urnik vadbe in učitelj, ki bo vodil skupino, bosta objavljena v prijavnici, ki jo bodo prejeli otroci.

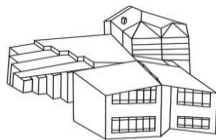


*Dobrodošli vsi, ki vas plezanje zanima in navdušuje, za vsakega prijavljenega se bo našlo mesto v skupini, dokler ne bo zapolnjena, zato pohitite s prijavami!*

### OPIS PREDMETA

Cilji plezalne vadbe so osvojiti in izpopolnjevati osnovne in specialne plezalne tehnike, ki temeljijo na tekočem in sproščnem gibanju ter kontroli ravnotežja in težišča v različnih plezalnih situacijah na plezalih, mali in veliki steni. Z vsestranskimi plezalnimi aktivnostmi otroci razvijajo gibalne (moč, vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost...) in psihične sposobnosti (samozaupanje, čustvena stabilnost, samostojno in odgovorno presojanje, sporazumevanje v navezi in skupini...), odkrivajo in premagujejo svoje osebne plezalne izzive na igriv, zabaven in varen način, hkrati se ob vadbi učijo različnih vrvnih tehnik in postopkov varovanja, ki omogočajo varno plezanje. Pri balvanskem plezanju, otroci niso varovani z vrvjo, ampak plezajo okoli 3 m visoko, da lahko še varno doskočijo na mehke blazine. Pri plezanju »od zgoraj« se otroci učijo postopkov varovanja, ki so potrebni za varno in samostojno plezanje (najprej ob asistenci in pomoči učitelja, potem samostojno, otroci v navezi si medsebojno preverjajo pravilnost postopkov varovanja z vrvjo, učitelj preverja otroke, da se naučijo samostojnega varovanja). Otroci z dovolj plezalskega in »varovalnega« predznanja se učijo vravnih tehnik in postopkov varovanja, ki so potrebni za varno plezanje »v vodstvu« ob asistenci in pomoči učitelja.

Osnovna šola Železniki  
Otoki 13  
4228 Železniki



*Višjoja, zadovoljstvo in učenje -  
most v nadaljnje življenje.*

## Prijavnica za razširjeni program (Rap)

Učenka/učenec \_\_\_\_\_, iz \_\_\_\_\_ razreda se  
(ime in priimek) (razred)

prijavljam na dejavnost \_\_\_\_\_.

Učenke/učenci ste skozi celo šolsko leto dolžni dejavnost tudi obiskovati. Če te dejavnosti ne izberete, tudi té prijavnice ni treba oddati.

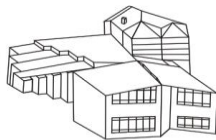
Podpis učenke/učenca:

Podpis staršev:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Osnovna šola Železniki  
Otoki 13  
4228 Železniki



*Višjoja, zadovoljstvo in učenje -  
most v nadaljnje življenje.*

## Prijavnica za razširjeni program (Rap)

Svojega sina/hčer \_\_\_\_\_, iz \_\_\_\_\_ razreda  
(ime in priimek) (razred)

prijavljam na dejavnost \_\_\_\_\_.

Podpis staršev:

\_\_\_\_\_