



Rap dejavnost: Športno plezanje 2. - 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 prikličejo 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 (predura ali 6. ura), vodi jo učitelj Aleš Jensterle.
- Urnik vadbe bo objavljen v prijavnici, ki jo bodo otroci prejeli 1. septembra 2025.



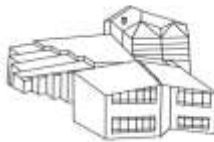
Dobrodošli vsi, ki vas plezanje zanima in navdušuje, za vsakega prijavljenega se bo našlo mesto v skupini, dokler ne bo zapolnjena, zato pohitite s prijavi!

OPIS PREDMETA

Cilji plezalne vadbe so osvojiti in izpopolnjevati osnovne in specialne plezalne tehnike, ki temeljijo na tekočem in sproščenem 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).



Osnovna šola Železniki
Otoki 13
4228 Železniki



*Nagaja, zadovoljstvo in učenje
most v nadaljnje življenje.*

Prijavnica za razširjeni program (Rap)

Učenka/učenec _____, iz _____. ____ razreda se
(ime in priimek) (razred)

prijavljam na dejavnost **ŠPORTNO PLEZANJE**

Vsi prijavljeni bodo razporejeni na enega izmed možnih terminov v telovadnici glede na urnik otrok. Vadba bo potekala preduro ali 6. uro

Podpis učenke/učenca:

Podpis staršev:

Železniki, 1. september 2025

Aleš Jensterle, učitelj športa