



IZBIRNI PREDMET ZA 9. razred:

# IZBRANI ŠPORT

## Športni pedagog

### ODBOJKA

**Namen:** Poglobljanje vsebin, ki so jih otroci pridobili pri uri odbojke pri rednem pouku športa in sicer tehnike, taktike, pravil, sojenja in organizacije tekmovanja ter pridobivanje tekmovalnih izkušenj.

**Utemeljitev za izbiro odbojke kot izbranega športa:** Odbojka je primerna ekipna igra tako za fante kot za dekleta, saj so igralci nasprotnih moštev ločeni z mrežo in med igro ne prihaja do grobosti med njimi. V primerni obliki je ta športna igra, ki ima na svetu največje število registriranih igralcev, primerna za vsa starostna obdobja ljudi.

#### Cilji:

- usvajanje in izpopolnjevanje znanja vseh odbojgarskih igralnih prijemov : servisa, sprejema servisa, podaje, napadalnega udarca, bloka in sprejema udarca,
- naučiti igro v modelu male odbojke 3 : 3, igro 6 : 6 na skrajšanem ali normalnem igrišču,
- naučiti odbojgarskih pravil in sodniških znakov ter sojenja,
- krepitev sodelovanja med učenci.

**Ocenjevanje:** Ocenjevanje bo številčno. Vrednoteno bo učenčevo praktično znanje odbojke in teoretično znanje pravil igre.



### ATLETIKA

**Namen:** Ker je atletika tako zelo raznolika, razvija celotno paleto gibalnih sposobnosti, kar daje odlične temelje za otrokovo nadaljnje udejstvovanje v kateremkoli športu. Spoznavali bomo pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje.

#### Praktične in teoretične vsebine:

- vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, predaja štafetne palice, fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi,
- skok v daljino in skok v višino s prekoračno tehniko, tehniko flop,
- met vorteksa z zaletom, suvanje težke žoge,
- tehnika teka čez ovire,
- sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- spremljanje srčnega utripa.

#### Cilji:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj - seznanjanje s teoretičnimi vsebinami.
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja.

**Ocenjevanje:** Ocenjevanje bo številčno. Vrednoteno bo predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.

