

IZBRANI ŠPORT – NOGOMET

Enoletni program je namenjen učencem in učenkam 9. razreda.

Obseg ur : 35 (1 ura tedensko).

Opredelitev predmeta :

Namen tega programa je nadgradnja vsebin redne športne vzgoje. Učenci se bodo učili in izpopolnjevali tehniko in taktiko nogometne igre. Razvijali bodo osnovne gibalne sposobnosti: moč, eksplozivno moč, hitrost, vzdržljivost itd. In seveda uživali v vadbi in igranju nogometa. Spoznali in izpopolnili bodo zgodovino nogometne igre, pravila igre, sodniška pravila, sojenje.

Vsebine:

- vodenje žoge z levo in desno nogo,
- varanje, preigravanje,
- podajanje in zaustavljanje različnih žog,
- različni udarci pri podajah in strelu na gol,
- igra 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5,
- taktika igre, odkrivanje, vtekanje, dvojne podaje itd.

Cilji predmeta:

- razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti
- oblikovati skladno postavo in lepo držo
- razvijati vztrajnost
- izoblikovanje posameznikove samopodobe
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja in »fair play-a«
- spoznavanje pravil igre in sodniških pravil
- utrjevanje tehničnih elementov
- utrjevanje osnovnih taktičnih elementov
- spoznavanje različnih igralnih mest in igranje na teh mestih

Standardi znanja : Ocenjevanje je številčno. Ocenjuje se učenčevo znanje ob upoštevanju njegovih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.