

IZBIRNI ŠPORT – ODBOJKA

Enoletni program je namenjen učencem in učenkam 8. in 9. razreda.

Obseg ur : 35 / 32 (1 ura tedensko).

Opredelitev predmeta :

Namen enoletnega predmeta je poglobljanje vsebin odbojke. Namenjen je vsem učencem in učenkam, ne le tistim, ki se z izbranim predmetom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih ali izven šole.

Splošni cilji predmeta :

1. Skrb za skladen telesni razvoj in navajanje na zdrav način življenja.
2. Usvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj.
3. Krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase.
4. Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.
5. Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne vadbe in pridobivanje trajnih športnih navad.
6. Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

Vsebina predmeta :

1. Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov odbojkarske igre
2. Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov odbojkarske igre
3. Odbojka na mivki
4. Ogled tekme v odbojki
5. Igra 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6
6. Teoretične vsebine

Standardi znanja :

Uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov.