

IZBIRNI PREDMET – IZBRANI ŠPORT

ODBOJKA, MALI NOGOMET, ROKOMET

Program izbirnih predmetov dopolnjujejo osnovni program športa, zato predstavlja skupaj z njim obogateno celoto.

Organizacija pouka:

Izbirni predmet v 7. razredu

Letno: 35 ur, 1 ura tedensko

Opredelitev predmeta:

ODBOJKA – je kolektivna dinamična igra, ki jo igrata dve ekipi po 6 igralcev. Ekipi sta med seboj ločeni z mrežo.

Splošni cilji predmeta:

- razviti nekatere gibalne, ki učencem omogoča uspešno igranje odbojke (hitrost, eksplozivno moč in koordinacijo, natančnost podaj in sprejema žoge ter orientacijo v polju) in funkcionalne sposobnosti;
- spoznati šport in njegove značilnosti (izraze in pojme, pravila, sodniške znake, pisanje zapisnika....)
- spodbuditi medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost
- v športu;
- spoštovati pravila športnega obnašanja;
- doživljati vpliv športne vadbe na dobro počutje.



MALI NOGOMET – je kolektivna igra in ga lahko imenujemo šport »trenutka«, kjer se mora igralec ali celo moštvo na hiter način optimalno prilagoditi nastalemu tehnično taktičnemu trenutku in neodvisno od nasprotnikove organizirane namere reagirati nastali situaciji primerno.

Mali nogomet v svojih različnih stopnjah igre glede na sproščeno energijo vsebuje elemente aerobnih anaerobnih športov. Združuje pa predvsem prvine kot so: akcija, čustva, sodelovanje, odločanje, sporočilo predvidevanje...

Iz vseh teh razvrstitev lahko vidimo, da je mali nogomet hitra in dinamična igra, katera v svoji sestavi združuje prvine, katere lahko zasledimo tudi pri ostalih dvoranskih športih.





Splošni cilji predmeta:

- razviti nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti;
- nadgraditi tehnična in taktična znanja pri malem nogometu;
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami;
- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja
- in prijetno doživljanje športa.

ROKOMET – igra otrok in mladine

Rokomet ali kot ga imenujemo dvoranski rokomet je igra, ki je našla na naši šoli številne privrženke. Glede svoje enostavnosti na eni strani, kakor tudi po bogastvu in raznolikosti gibalnih nalog na drugi strani. Te gibalne naloge pa imajo neprecenljivo vrednost na psiho-fizični razvoj otrok.

Otroci se začnejo učiti rokometu v šoli in imajo nato možnosti, da svoje znanje utrdijo in izpopolnijo v tekmovalnem smislu v okviru šolskih tekmovanj vse do državnega tekmovanja.

Splošni cilji predmeta:

- razviti nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti;
- nadgraditi tehnična in taktična znanja pri rokometu;
- razvijati sposobnosti opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja;
- čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja;
- spodbuditi medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v športu;
- spoštovati pravila športnega obnašanja;
- doživljati vpliv športne vadbe na dobro počutje.

Enakovredno jo igrata oba spola.



**Učitelja športa: Antonija Zakšek, prof.
Goran Brečko, prof.**