

PREDSTAVITEV IZBIRNIH PREDMETOV

IZBRANI ŠPORT: ODBOJKA

UČITELJICA: Ana Luznar

ŠTEVILO UR: 32 ur letno

CILJI:

Pri tem izbirnem predmetu učenci poglobljajo znanje odbojke, ki so ga osvojili pri rednih urah športne vzgoje. Učenci nadgrajujejo tehnična in taktična znanja izbranega športa ter spoznajo pravila ter pomen in vpliv redne športne vadbe na organizem. Spodbujali bomo medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu.

PRAKTIČNE VSEBINE:

- Urjenje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis. .
- Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, blok, sodelovanje v obrambi .
- Igralne različice male odbojke 2:2, 3:3, igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.

TEORETIČNE VSEBINE:

- Pravila igre, sodniški znaki, sojenje, vodenje zapisnika.
- Izrazoslovje, oprema.
- Gibanje in funkcionalne sposobnosti(moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in njihov pomen za gibalno učinkovitost.
- Povezovanje z drugimi področji.
- Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

NAČIN OCENJEVANJA:

- Predmet se ocenjuje s številčno oceno od ena do pet.