**IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA**

Pri programu izbrani šport učenci poglabljajo osvojeno znanje enega izbranega športa.

Namen je nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja.

Pouk bo potekal:

- Enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

oz.

- V strnjeni obliki izven urnika in šole (enkrat si bomo med tednom ali vikendom ogledali tekmo ekipe ACH Volley v Ljubljani).

Stroški: vstopnica za tekmo, Urbana za mestni prevoz.

**Vse vsebine so del izbirnega predmeta in so obvezne.** V mesecu, ko si bomo ogledali tekmo, pouka za IP-izbrani šport odbojka med tednom **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

* izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis),
* učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov igre (zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok…),
* igra 2:2, 3:3, 6:6.

Teoretične vsebine predmeta:

* pravila igre,
* sodniški znaki,
* vpliv odbojke na organizem.

Cilji predmeta :

* razvijanje telesne, gibalne in funkcionalne sposobnosti,
* osvajanje in izpopolnjevanje različnih znanj,
* spodbujanje medsebojnega sodelovanja, zdrave tekmovalnosti in spoštovanja različnosti,
* spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair play),
* doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe.