

IZBRANI ŠPORT - NOGOMET

Pri programu izbrani šport učenci poglobljajo 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 nogometnega kluba 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 nogomet med tednom **ne bo**.

V okviru rednega pouka bomo izvajali:

Praktične vsebine predmeta:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (varanje, skoki, vodenja, podaje, zaustavljanja, udarci),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov igre (dvojna podaja, povratna podaja, odkrivanje in napadanje, pokrivanje prostora),
- igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 3:3 do 5:5.

Teoretične vsebine predmeta:

- pravila igre,
- sodniški znaki,
- vpliv nogometa 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.