

IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA

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 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.