



IZBRANI ŠPORT: ODBOJKA ali ATLETIKA

9. razred

Martina Kristan

ODBOJKA

Namen:

Poglobljanje vsebin, ki so jih otroci pridobili pri uri odbojke pri rednem pouku športa in sicer tehnike, taktike, pravil, sojenja in organizacije tekmovanja ter pridobivanje tekmovalnih izkušenj.



Utemeljitev za izbiro odbojke kot izbranega športa:

Odbojka je primerna ekipna igra tako za fante kot za dekleta, saj so igralci nasprotnih moštev ločeni z mrežo in med igro ne prihaja do grobosti med njimi. V primerni obliki je ta športna igra, ki ima na svetu največje število registriranih igralcev, primerna za vsa starostna obdobja ljudi.

Cilji:

- usvajanje in izpopolnjevanje znanja vseh odbojgarskih igralnih prijemov : servisa, sprejema servisa, podaje, napadalnega udarca, bloka in sprejema udarca,
- naučiti igro v modelu male odbojke 3 : 3, igro 6 : 6 na skrajšanem ali normalnem igrišču,
- naučiti odbojgarskih pravil in sodniških znakov ter sojenja,
- krepitev sodelovanja med učenci.

Ocenjevanje:

Ocenjevanje bo številčno. Vrednoteno bo učenčevo praktično znanje odbojke in teoretično znanje pravil igre.

ATLETIKA

Namen:

Ker je atletika tako zelo raznolika, razvija celotno paleto gibalnih sposobnosti, kar daje odlične temelje za otrokovo nadaljnje udejstvovanje v kateremkoli športu. Spoznavali bomo pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje.

Praktične in teoretične vsebine:

- vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, predaja štafetne palice, fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi,
- skok v daljino in skok v višino s prekoračno tehniko, tehniko flop,
- met vorteksa z zaletom, suvanje težke žoge,
- tehnika teka čez ovire,
- sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- spremljanje srčnega utripa.

Cilji:

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj - seznanjanje s teoretičnimi vsebinami.
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja.

Ocenjevanje:

Ocenjevanje bo številčno. Vrednoteno bo predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.

