

IZBIRNI PREDMET - IZBRANI ŠPORT ODBOJKA

Pouk pri predmetu izbrani šport odbojka bo potekal enkrat tedensko, po urniku. Učenci bodo šport spoznali nekoliko natančneje. Dotaknili se bomo nekoliko zahtevnejših vsebin, ki jih pri pouku ne uspemo spoznati. Če nam bodo možnosti dopuščale si bomo ogledali odbojgarsko tekmo v domačem kraju.

SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.
- Z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo.
- Opravljati dalj trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja, kjer je poudarjena vztrajnost.

Usvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj:

- Spoznati in izpopolnjevati športno znanje odbojke.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- Spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje.
- Spoznati pomen nadomeščanja izgubljene telesne tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov.
- Razumeti odzivanje organizma na napor.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja:

- Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja.
- Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.
- Spoštovati pravila športnega obnašanja.
- Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.