

# IZBIRNI PREDMET ODBOJKA - 9. RAZRED



ŠTEVILO UR: 1 ura tedensko

Izbirni predmet šport ODBOJKA je namenjen učencem in učenkam 9. razreda, ki bi radi nadgradili in poglobili znanje odbojke. Z izbranim športom želimo doseči predvsem naslednje cilje:

- razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti;
- nadgraditi tehnična in taktična znanja v izbrani športni panogi;
- spoznati pomen redne športne vadbe;
- se seznaniti s pravili;
- razumeti vpliv izbranega športa na organizem;
- spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu;
- spoštovati pravila športnega obnašanja;
- doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje.

Izvajali bomo naslednje praktične vsebine:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis,
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok,
- igralne različice 2:2 in 3:3 na igriščih različne velikosti, igra 6:6 na skrajšanem
- priprava na šolska športna tekmovanja

Predmet se bo izvajal v šolski telovadnici.

Pripravil: Aleš Borčnik