

IZBRANI ŠPORT - 9. RAZRED: Nogomet in odbojka

Program IZBRANI ŠPORT traja eno šolsko leto, ter v 8. razredu obsega po 35 šolskih ur, v 9. razredu pa 32 šolskih ur. Program izbirnega predmeta se izpelje enkrat na teden v okviru rednega pouka. Ocenjevanje izbirnega predmeta je številčno.

Namen programa je poglobljanje vsebin določenega športa. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. Šola ponudi enega od športov osnovnega programa: atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, ples, košarko, odbojko, rokomet, nogomet ali plavanje.

NOGOMET

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: vodenje žoge, varanje, udarjanje žoge, sprejemanje žoge,
- Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših taktičnih elementov: odkrivanje, kritje igralca z žogo, vtekanje, dvojna podaja, igra 3:3 in 4:4 v omejenem prostoru,
- Vodena igra, osnove sojenja in sodniških znakov,
- Ogled nogometne tekme.

ODBOJKA

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov,
- Igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6.
- Vodena igra, osnove sojenja in sodniški znaki,
- Ogled odbojkarske tekme.

ŠPORT ZA ZDRAVJE - 9. RAZRED

Program ŠPORT ZA ZDRAVJE traja eno šolsko leto, ter v 8. razredu obsega po 35 šolskih ur, v 9. razredu pa 32 šolskih ur. Program izbirnega predmeta se izpelje enkrat na teden v okviru rednega pouka. Ocenjevanje izbirnega predmeta je številčno.

Namen programa je nadgradnja tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (atletika, moštvene igre z žogo, ples). Učitelj se sam odloči, kolikšen delež ur bo namenil posameznemu športu.

ATLETIKA

Praktične vsebine programa:

- Vaje atletske abecede,
- Fartlek in dolgotrajnejši tek v naravi.

KOŠARKA

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov,
- Igra 2:2, 3:3, 4:4 na en koš, igra 5:5 na dva koša,
- Oglad košarkarske tekme.

ODBOJKA

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov,
- Igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6.

NOGOMET

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov,
- Igra 3:3 in 4:4,
- Oglad nogometne tekme.

ŠPORT ZA SPROSTITEV - 9. RAZRED

Program ŠPORT ZA SPROSTITEV traja eno šolsko leto, ter v 8. razredu obsega po 35 šolskih ur, v 9. razredu pa 32 šolskih ur. Program izbirnega predmeta se izpelje enkrat na teden v okviru rednega pouka, le pri nekaterih vsebinah pa v strnjeni obliki. Ocenjevanje izbirnega predmeta je številčno.

Namen programa je spoznavanje sodobnih športno-rekreativnih vsebin glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih ter interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni ter sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (namizni tenis, badminton, borilni športi, hokej v dvorani). Izbira vsebine je prepuščena učitelju glede na materialne ter kadrovske pogoje šole in tradicijo kraja, vendar mora biti program za učence brezplačen. Določene vsebine (pohodništvo, drsanje, bowling, odbojka na mivki, ogled nogometne in košarkarske tekme) je nujno izpeljati v bloku več ur, tudi v popoldanskem času ali ob sobotah, ko je več časa. Seveda bo to le v skrajnih primerih. S pestro ponudbo novih športnih vsebin je razumljivo, da bodo nastali tudi določeni denarni stroški, ki pa se bodo omejili zgolj na ceno avtobusnega ali železniškega prevoza in ne na račun izvedbe programa (plačila zunanjih sodelavcev).

Možne praktične vsebine programa:

- osnovna tehnika drsanja, badmintona, odbojke na mivki, itd,
- osnovna tehnika dvoranskih športov (nogomet, košarka, odbojka, itd)
- planinski pohod,
- osnove aerobike, fitnesa, bowlinga, karateja
- tek v naravi v pogovornem tempu in fartlek,
- ogled in spoznavanje športnih objektov v okolici Domžal (trim steza),
- ogled športnih prireditev (nogometne in košarkarske tekme).