

IZBRANI ŠPORT: Nogomet, odbojka in rokomet

Program IZBRANI ŠPORT traja eno leto, ter v 7. in 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.

ROKOMET

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: vodenje žoge, spremembe smeri, varanje, strel na vrata,
- Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših taktičnih elementov: odkrivanje, vtekanje, igra v napadu in obrambi, igra 1+4 in igra 6:6,
- Vodena igra, osnove sojenja in sodniški znaki.

ODBOJKA

Praktične vsebine programa:

- Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj žoge, servis, napadalni udarec, blokiranje napadalnega udarca,
- Igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču,
- Vodena igra, osnove sojenja in sodniški znaki.

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Program ŠPORT ZA ZDRAVJE traja eno leto, ter v 7. in 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). Učitelj se sam odloči, kolikšen delež ur bo namenil posameznemu športu.

ATLETIKA

Praktične vsebine programa:

- Vaje atletske abecede,
- Fartlek, 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,
- Ogled 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,
- Ogled nogometne tekme.

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Program ŠPORT ZA SPROSTITEV traja eno leto, ter v 7. in 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, plavanje, pohodništvo), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (namizni tenis, badminton, borilni športi, hokej v dvorani, plezanje na umetni plezalni steni, rolkanje). 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) je nujno izpeljati v bloku več ur, tudi v popoldanskem času in 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 itd,
- planinski pohod,
- osnove aerobike, fitnesa in bowlinga,
- tek v naravi v pogovornem tempu in fartlek,
- ogled športnih prireditev (nogometne in košarkarske tekme).