

## Šport - Izbrani šport

Izberejo lahko ○ 9. razreda  
učenci

Število ur ○ 35

○

Namen enoletnega predmeta Izbrani šport 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. V tem šolskem letu bomo ponudili nogomet in odbojko.

### Cilji izbirnega predmeta šport za sprostitev:

- z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja,
- nadgraditi tehnična in taktična znanja v izbrani športni panogi,
- spoznati pomen redne športne vadbe izbranega športa,
- poznati določena pravila izbranega športa,
- razumeti vpliv izbranega športa na organizem,
- povezovati različna znanja drugih predmetov (fizika, biologija, etika in družba ...) z izbranim športom,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje.

Pri programu izbrani šport (odbojka, nogomet, košarka ) učenci poglobljajo znanja enega športa.

