

IZBRANI ŠPORT – ODBOJKA

Namenjen učencem: **7. razred**

V obsegu: **35 ur letno**

Poučuje: učitelj športne vzgoje, predvidena je **Polona Žerjav Horvat**

Učenci si razvijajo gibalne sposobnosti do stopnje, ki jim omogoča uspešno igranje odbojke:

- nekatere motorične sposobnosti, ki so pomembne za odbojko: hitrost, eksplozivna moč in koordinacijo,
- hitrost izbirne reakcije in z njo povezane hitrosti predvidevanja,
- natančnost podaj naprej, vzdolž mreže in globlje v polje
- orientacijo v polje in ob mreži
- situacijsko mišljenje

Učenci se naučijo:

- osnovne tehnične elemente z žogo
- taktične naloge ob mreži in v polju
- igrati sistem 6:0 na skrajšanem ali normalnem igrišču
- uskladiti svoje delovanje v odnosu do soigralcev in do igralne situacije

Učenci spoznajo šport in njegove značilnosti:

- izraze in pojme, povezane z odbojko,
- športne naprave in rekvizite, ki so potrebni za igranje odbojke in njihovo uporabo
- pravila odbojke, sodniške znake in njihov pomen
- pisanje enostavnega zapisnika
- varnostne ukrepe, ki so potrebni pri organizaciji tekme

Učenci si oblikujejo in razvijajo stališča, navade in ravnanja:

- odnosi do odbojke in njenih pravil
- odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov
- želja po igranju, napredovanju in sodelovanju
- odločnost, borbenost in vztrajnost