



Izbirni predmet – Izbrani šport

ATLETIKA

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. Učenec se lahko v vsakem razredu zadnjega triletnja odloči za enega od ponujenih izbirnih predmetov. V enoletne programe se lahko vključijo učenci 7., 8. in/ali 9. razreda.

Glede na število učencev, ki se odločijo za enega od izbirnih predmetov, učitelj oblikuje vadbene skupine. Pri tem mora spoštovati predpisane standarde in normative. Zaradi varnosti in individualizacije ne sme biti v vadbeni skupini več kot 20 učencev. Če je za posamezen predmet prijavljenih več kot 20 učencev in učenek, se lahko učenke in učenci delijo v skupine po spolu, drugače pa pouk izbirnih predmetov poteka skupaj za učence in učenke.

Število ur v letu: 32
Število ur na teden: 1





OPERATIVNI CILJI PREDMETA:

- **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**

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE:

- vaje za spopolnjevanje tehnike teka; predaja štafetne palice v hoji in teku, fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi
- skok v daljino iz deset- do dvanajstkoračnega zaleta
- skok v višino s prekoračno tehniko s pet- do devetkoračnim zaletom, vaje za učenje tehnike flop
- met žogice z zaletom, suvanje težke žoge
- sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- spremljanje srčnega utripa

RAVEN ZNANJA:

- učenci znajo koordinirano in sproščeno teči, teči z visokega in nizkega štarta, predati štafetno palico v hoji in teku, skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žogico z zaletom
- sposobni naj bodo neprekinjeno teči od 9 do 12 minut
- v tekih, skokih in metih skušajo učenci doseči vrednosti, navedene v publikaciji Cilji šolske športne vzgoje – atletika