

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

Usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj:

- izpopolnjevati športno znanje tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki ponujajo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje, dvoranski hokej).

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov,
- razumeti odzivanje organizma na napor.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja:

- oblikovati odnos do lastnega zdravja,
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

ATLETIKA

Praktične vsebine:

- vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, skokov in metov,
- fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi.

Teoretične vsebine:

- spremljanje srčnega utripa,
- vpliv atletske vadbe na organizem.

Raven sposobnosti in znanja:

- učenci so sposobni in znajo koordinirano teči od 9 - 12 minut,
- poskušajo izboljšati tehniko teka, skokov in metov.

KOŠARKA

Praktične vsebine:

- izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov,
- igra 4:4 na en koš, igra 4:4 in 5:5 na dva koša.

Teoretične vsebine:

- pravila igre
- sodniški znaki

Raven znanja:

- uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša

NOGOMET

Praktične vsebine:

- izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov,
- igra 5:5 do 7:7 na mala vrata.

Teoretične vsebine:

- pravila igra,
- sodniški znaki.

Raven znanja:

- uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri,
- prepoznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.

ODBOJKA

Praktične vsebine:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov,
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov,
- igra 6:6 na skrajšanem igrišču.

Teoretične vsebine:

- pravila igre,
- sodniški znaki.

Raven znanja:

- uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6.

ATLETIKA

Ura	UČNE VSEBINE	VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZAVA	UČNA SREDSTVA
1.	Osnovne vaje za izpopolnjevanje tehnike teka: hopsanje, skiping, tek s povdarjenim odzivom	Razvijati osnovne motorične sposobnosti		* jogurtovi lončki, stožci * video navodila
2.	Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka (nenadni sprinti, prehodi iz poskokov v šprint, tek na 30m, tek na 60m)	Spoznati osnovne elemente racionalne tehnike teka(postavljanje stopal, vdih, izdih)		* stožci, štartni bloki * video navodila
3.	Skok v daljino z 10 do 12 koračnim zaletom z odzivom z odzivne cone in sonožnim doskokom	Učenci znajo izvesti pravilen odziv iz cone, obvladati pravilen doskok		* vrvica, meter, lopata, grablje
4.	Skok v daljino z 12 do 14 koračnim zaletom z odzivne cone in sonožnim doskokom	Učenci znajo povezati zalet in odziv z doskokom		* meter, lopata, grablje
5.	Skok v višino s prekoračno tehniko iz izmerjenega 5 do 8 koračnega zaleta	Učenci znajo izvesti pravilni odziv in doskok na noge na blazine		* blazine, vrvica, stojala za skok v višino
6.	Skok v višino s prekoračno tehniko iz izmerjenega 5 do 8 koračnega zaleta(meritev)	Učenci znajo izvesti pravilni odziv in doskok na noge na blazine		* vrvica, blazine, stojala za skok v višino
7.	Met žvižgača iz zaleta(tek in križni koraki)	Učenci znajo pravilno izvesti križne korake in pravilno metati žvižgač		* žvižgač (vortex), * video navodila
8.	Fartlek	Učenci spoznajo univerzalno sredstvo za razvoj celostne tekaške pripravljenosti		* stožci * video navodila

ODBOJKA

Ura	UČNE VSEBINE	VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZAVA	UČNA SREDSTVA
1.	Zgornja podaja, spodnji sprejem individualno	Pravilna postavitev rok pri zgornji podaji in spodnjem sprejemu, pravilna postavitev nog		Žoge, vrvica, mreža * video navodila
2.	Zgornja podaja, spodnji sprejem v parih in trojkah ob mreži	Pravilna postavitev rok pri zgornji podaji in spodnjem sprejemu, pravilna postavitev nog		Žoge, vrvica, mreža * video navodila
3.	Spodnji servis, spodnji sprejem	Pravilna postavitev rog in nog pri sprejemu pravilna postavitev pri servisu		Žoge, mreža * video navodila
4.	Vadba napadalnega udarca	Pravilno postavljanje nog pri odriu, pravilno izveden zamah in udarec z roko		Mreža, žoge, švedska klop * video navodila
5.	Napadalni udarec, enojni blok	Pravilno izveden odriv pri napadalnem udarcu in pravilna postavitev rok pri bloku		Žoge, mreža * video navodila
6.	Izpopolnjevanje igralnih prijemov v igri mini odbojke	Pravilna uporaba vseh znanih elementov v igri		Žoge, mreža, piščalka, semafor * video navodila
7.	Zgornji servis in sprejem servisa	Pravilni položaj rok za zgornji servis, pravilna postavitev		Žoge, mreža * video navodila
8.	Zgornji servis z zadevanjem v določen cilj	Pravilni položaj rok in pravilna postavitev		Žoge, mreža * video navodila
9.	Igra 4:4 na skrajšanem igrišču uporabo napadalnega udarca	Pravilna postavitev v igrišču in pravilna uporaba napadalnega udarca		Žoge, mreža, piščalka * video navodila
10.	Igra 6:6 na normalnem igrišču, sodniški znaki	Pravilno izvajanje vseh znanih elementov		Žoge, mreža, piščalka * video navodila

NOGOMET

URA	UČNE VSEBINA	VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZAVA	UČNA SREDSTVA
1	Uvod v delo-podajanje z notranjim delom stopala	Razvijanje motorike in spretnosti		+ žoge, stožci * video navodila
2	Vodenje Varanje	Razvijanje specialne motorike		* žoge, slalom palice * video navodila
3	Prejemanje žoge v zraku s prsmi	Razvijanje spretnosti		* žoge za nogomet * video navodila
4	Preigravanje in odvzemanje	Naučiti tehniko odvzema žoge od nasprotnika		* žoge za nogomet
5	Streljanje na gol iz mesta in gibanja	Pravilna tehnika strela na gol		* žoge * video navodila
6	Odkrivanje in vtekanje	Orientacija v prostoru		* markirne majice, * žoge * video navodila
7	Položaj in gibanje vratarja	Tehnika in motorika vratarja		* žoge * video navodila
8	Preigravanje 1:1	Razvijanje specialne motorike in spretnosti		* žoge za nogomet * video navodila
9	Igra 3:3	Razvijanje kolektivnosti in spoštovanje pravil		* žoge za nogomet * video navodila
10	Igra na dva gola z nalogami, sodniški znaki	Spoštovanje soigralcev in nasprotnika v igri		* žoge markirni dresi * video navodila

KOŠARKA

URA	UČNE VSEBINA	VZGONO IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNE POVEZAVA	UČNA SREDSTVA
1	Uvod v delo-vodenje z levo in desno roko	Razvijanje motorike in spretnosti		* žoge slalom palice * video navodila
2	Vodenje, met iz dvokoraka z obema rokama	Razvijanje psiho-motoričnih sposobnosti		* žoge, stožci * video navodila
3	Met na koš iz skoka z eno roko	Razvijanje pravilnega meta na koš, pravilen položaj rok pred metom in po izmetu		*žoge * video navodila
4	Obramba mož na moža	Naučiti obrambo mož na moža		*žoge * video navodila
5	Blokade-igra	Naučiti pravilno tehniko blokad		* žoge markirne majice * video navodila
6	Križanje, vtekanje	Razvijanje motorike in orientacije v prostoru		* žoge, stožci * video navodila
7	Igra na dva koša 5x5, sodniški znaki	Razvijanje kolektivnosti in odgovornosti		* markirni dresi, * žoge * video navodila

KRITERIJI OCENJEVANJA (PRI POUKU NA DALJAVO SO OBARVANA ZELENO)

Atletika

1. Skok v daljino iz mesta: učenci znajo izvesti pravilen odziv iz cone, obvladati pravilen doskok
2. Skok v višino: učenci znajo izvesti pravilni odziv in doskok na noge na blazine
3. Fartlek: učenci so sposobno preteči določeno razdaljo (1000m) in vmes narediti 5 vaj za moč

Odbojka

1. Zgornji in spodnji odboj individualno - preko videokonference

Ocena	Število odbojev
Nzd (1)	1 - 9
Zd (2)	10, 11, 12
Db (3)	13, 14, 15
Pdb (4)	16, 17, 18
Odl (5)	19, 20

2. Napadalni udarec - učenec pokaže pravilno tehniko zaleta, skoka, udarca in doskoka

3. Sodniški znaki - preko videokonference

Nogomet

1. Strel na gol - učenec pokaže pravilno tehniko
2. Prejemanje žoge v zraku s prsmi - učenec pokaže pravilno tehniko
3. Sodniški znaki - preko videokonference

Košarka

1. Vodenje in met iz dvokoraka - učenec pokaže pravilno tehniko obeh tehničnih elementov
2. Met na koš iz skoka - učenec pokaže pravilen položaj rok pred metom in po izmetu
3. Sodniški znaki - preko videokonference