

IZBRANI ŠPORT (NOGOMET, ODBOJKA)

Predmet je namenjen učenkam in učencem 9. razreda devetletke in se izvaja kot enoletni program. Namenjema mu je ena ura tedensko, to je 32 ur letno. Učencem bomo ponudili naslednje športne zvrsti: odbojko in nogomet. Izbrana bo tista športna panoga, za katero se bo odločilo vsaj 15 učencev.

Cilji:

- ravijanje nekaterih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti z izbranim športom,
- nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja v izbrani športni zvrsti,
- spoznanje pomena redne športne vadbe izbranega športa,
- poznavanje določenih pravil izbranega športa,
- razumevanje vpliva izbranega športa na organizem,
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja in zdrave tekmovalnosti v izbranem športu,
- spoštovanje pravil športnega obnašanja.

Ocenjevanje je številčno, ocenjujemo učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju. Za izvedbo programa bomo uporabljali učne pripomočke, ki so na voljo na šoli.

IZBRANI ŠPORT - PLES

Izbrani šport ples bo izvajala ga. Andreja Panjtar.

V 9. razredu učenkam in učencem ponujamo kot izbrani šport program plesa. Programu je namenjenih 32 ur. V njem so zajete naslednje praktične vsebine: aerobika, družabnoplesne igre, družabni plesi svetovnega plesnega programa (osnovne slike standardnih in latinskoameriških plesov), nekateri disko in skupinski plesi (popularne plesne zvrsti: hip hop, latino, pop), elementni sodobnega plesa (osnovne vaje za oblikovanje gibanja na mestu in v prostoru), sestavljanje plesnih koreografij, različne tehnike sproščanja in elementi joge.

Ocenjevanje je številčno in zajema tako praktična kot tudi teoretična znanja. Za vsako ocenjevanje bodo pripravljena merila, s katerimi bodo učenci seznanjeni. Prav tako bodo seznanjeni s standardi znanja, ki so na temeljnem nivoju.