

## ŠPORT ZA ZDRAVJE

### ODBOJKA, NAMIZNI TENIS

Praktične vsebine:

ODBOJKA:

- spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (zgornji in spodnji odboj, spodnji servis),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok),
- igralne različice 2:2, 3:3 na različnih velikostih igrišča, igra 6:6 na skrajšanem in normalnem igrišču.

NAMIZNI TENIS:

- učenje osnovnih udarcev (forehand, beckhand),
- igra posameznikov in igra dvojic,
- turnir .

Teoretične vsebine:

ODBOJKA:

- pravila igre,
- sodniški znaki,
- spoznati pomen redne športne vadbe.

NAMIZNI TENIS:

- pravila igre.

Raven znanja:

ODBOJKA:

- uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših TE in TA elementov v igri 6:6 na normalnem igrišču.

NAMIZNI TENIS:

- učenci se naučijo osnovne udarce in jih znajo uporabiti v igri.