



## ŠPORT ZA ZDRAVJE

### ODBOJKA, ATLETIKA

#### 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.

#### ATLETIKA:

- spopolnjevanje tehnike teka,
- skok v daljino iz deset do dvanajst koračnega zaleta,
- met žogice z zaletom.

#### Teoretične vsebine:

#### ODBOJKA:

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

#### ATLETIKA:

- spremljanje srčnega utripa,
- pomen redne športne vadbe,
- metodični postopki za učenje skoka v daljino in meta žogice,
- sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti).

#### Raven znanja:

#### ODBOJKA:

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

#### ATLETIKA:

- učenci znajo skočiti v daljino z izmerjenega zaleta,
- učenci znajo metati žogico iz zaleta.