

# IZBRANI ŠPORT: NOGOMET

Je enoletni izbirni predmet.

Obseg: 35 ur

Nosilec: Rihard Udovič

## SPLOŠNI CILJI

- Skrb za skladen telesni razvoj ter navajanje na zdravo življenje.
- Usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj.
- Krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase.
- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.
- Razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad.
- Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

## OPERATIVNI CILJI

Skrb za telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja.

Spopolnjevanje različnih športnih znanj:

- nadgraditi tehnična in taktična znanja v izbrani športni panogi.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- spoznati pomen redne športne vadbe izbranega športa
- poznati pravila izbranega športa
- razumeti vpliv izbranega športa na organizem
- povezovati različna znanja drugih predmetov (fizika, biologija, etika in družba...) z izbranim športom.

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

- spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu
- spoštovati pravila športnega obnašanja
- doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje.

