GROBI KURIKUL ZA

ŠPORTNO VZGOJO

ŠOLSKO LETO 2025/2026

3. LETNIK FRIZER

NAČRT IZDELALI : Aktiv profesorjev športne vzgoje

NAČRT POTRDIL : Ravnatelj Bronislav Horvat Toš, prof.

1. CILJI PREDMETA

dijak:

- razvija osnovne motorične (gibalne) sposobnosti: koordinacijo gibanja, hitrost, moč, gibljivost in ravnotežje
- osvaja številna športna (gibalna) znanja
- seznanja se z različnimi teoretičnimi informacijami
- razvija kardio-vaskularne sposobnosti
- razvija psihosocialne sposobnosti
- razvija emocionalno in pozitivno doživljanje športa
- razvija ustvarjalnost in poudarja samoizraznost
- osvaja medsebojno sodelovanje in skupinsko delo
- sprejema odgovornost za zdrav način življenja
- razvija kulturni odnos do narave, okolja in ljudi
- osvaja pravila iger in fair playa
- razvija odgovoren odnos do lastnega zdravja (telesna nega in zdrava prehrana)
- razvijanje pozitivnega odnosa do športa in športne rekreacije v prostem času

2. MEDPREDMETE POVEZAVE

Šport in zdravje - povezava z zdravstveno vzgojo in psihologijo
Delovanje človeškega telesa v mirovanju in gibanju - povezava s fiziko
Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti – povezava s kemijo in informatiko

3. OBLIKE DELA

- frontalna
- delo v dvojicah
- delo v skupinah
- individualna

4. METODE DELA

- razlaga
- demonstracija

5. UČNA SREDSTVA

- različni športni rekviziti
- didaktični plakati
- merilne naprave
- strokovna literatura

6. NAČINI PREVERJANJA IN OCENJEVANJA

- testiranja
- prikaz znanja tehničnih elementov športnih iger
- prikaz povezovanja tehničnih elementov v igri
- ustno ocenjevanje pravil
- prikaz povezovanja gimnastičnih el. v sestavo- vajo
- pri dijakih s posebnimi potrebami upoštevamo prilagoditve dogovorjene z individualnim programom

7. LITERATURA:

VIRI ZNANJ ZA DIJAKE

Milan Bizjak: ŠPORT MLADIM
D. K. G. s soavtorji: ŠPORT – tvoja izbira
Revija: Šport mladih

VIRI ZNANJ ZA UČITELJE

Milan Čoh: ATLETIKA
T. Boljković, S. Kristan.: TALNA TELOVADBA
M. Pavlovič, J. Drvarič, B. Dežman: KOŠARKA- METODE IN VSEBINE TRENIRANJA V OSNOVNI IN SREDNJI ŠOLI
Jurij Čopi: Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA
Mirko Petermanec: Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – NOGOMET

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
UVODNI SKLOP **2 URI** **SEPTEMBER**	• Predstaviti predmet športne vzgoje i predstavita procese, ki se odvijajo v organizmu, pod vplivom športnih aktivnosti. • *Navajati in vzpodbujati dijake na vse-življenjsko ukvarjanje s športno rekreacijo*	Teorija Pozitivni vplivi športne aktivnosti na človeka	Informiranje in poznavanje osnovnih pravil pri pouku športne vzgoje. Poznavanje osnovnih fizioloških procesov

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (tematski sklop, ki se izvaja v okviru vseh učnih ur)	• Poznati in izbirati aktivnosti za razvijanje in vzdrževanje splošne kondicijske pripravljenosti. • Poznati in uporabljati vaje, s katerimi vplivamo na skladen telesni razvoj in pravilno telesno držo. • Poznati in uporabljati ustrezen izbor krepilnih, razteznih in sprostilnih vaj glede na obremenitve bodočega poklica. • Poznati delovanje organizma v mirovanju ter pri povečani obremenitvi in naporu. • Spremljati in vrednotiti funkcionalne in motorične sposobnosti	• Izvajajo dalj časa trajajoče športne aktivnosti: tek, hoja, pohodi, plavanje, kolesarjenje, rolanje, igre. • Izvajajo krepilne, raztezne in sprostilne vaje. Navajajo vplive teh vaj na organizem. • Dvigujejo bremena v različnih položajih, z ustreznimi amplitudami, težo in pravilnim dihanjem. Vadijo na trenažerjih ali s prostimi utežmi. Imenujejo naprave v fitnesu in ugotavljajo, za katere mišične skupine so namenjene. • Merijo in spremljajo srčni utrip in mišično utrujenost (aktivnosti: teki, igre, fitnes, osnovna motorika). Ugotavljajo porabo kalorij na napravah v fitnesu. • Vodijo osebne razvojne mape. Izrekajo stališča do pravilne prehrane, nadomeščanja izgubljene tekočine. Pogovarjajo se in utemeljujejo stališča o dopingu v športu.	• znajo razložiti spremembe v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih pri ustrezni vadbi z različno intenzivnostjo. Znajo razložiti pomen splošne kondicijske priprave za zdravje, počutje in delovne zmožnosti; • znajo izbrati in uporabljati krepilne, raztezne in sprostilne vaje za različne mišične skupine. Obvladajo pravilno tehniko dvigovanja bremen in varovanja, uporabljajo ustrezne amplitude in pravilno dihanje; • izberejo in izvajajo vaje za preprečevanje in odpravljanje enostranskih poklicnih obremenitev. • znajo spremljati, razvrščati in vrednotiti svoje dosežke v povezavi s svojimi sposobnostmi in spremembami v telesnih značilnostih; • poznajo izrazoslovje in pomembnost ustreznega prehranjevanja in pitja tekočin.

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
ATLETIKA **4 UR** **SEPTEMBER** **OKTOBER** **MAJ**	• Izboljšati nivo funkcionalnih in aerobnih zmogljivosti. • Usposobiti dijake za premagovanje daj časa trajajočih aktivnosti • Osvojiti tehniko skokov v daljino (z mesta, z zaletom in troskok) • Obvladati met krogle • Razvijati hitrost, eksplozivnost in vzdržljivost. • Prepoznati funkcionalne spremembe pri aerobnih aktivnostih • *Treniranje telesa in duha za boljše fizično in mentalno zdravje* • *Spoznavati pomen zunanje in predvsem notranje motivacije*	• Tek z menjavanjem in stopnjevanjem ritma • Kratki šprinti • Dolgotrajnejši in vzdržljivostni teki • Skoki v daljino, • Met krogle	Dijaki so sposobni šprintov pri submaksimalni hitrosti in dolgotrajnejšega teka v pogovornem tempu. Obvladajo tehniko zaleta in odriva in izkoristiti eksplozivno moč zgornje ekstremitete pri metu.

OCENA	KRITERIJI OCENJEVANJA
5	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo brez tehničnih napak in doseže odlične rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
4	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo z manjšimi tehničnimi napakami v enem od strukturnih delov elementa (npr. pri zaletu, metu ali pri odrivu). Doseže optimalne rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
3	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče z manjšimi tehničnimi napakami v več strukturnih delih elementa (npr. pri zaletu, metu in odrivu) ali večjo tehnično napako v enem od strukturnih delov (npr. pri doskoku). Doseže dobre rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
2	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente z večjimi tehničnimi napakami in doseže temeljne rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
1	Učenec-ka ne izvede enega ali več elementov, ki predstavljajo standard znanja iz učnega načrta in ne doseže temeljnih rezultatov pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
ODBOJKA **10 UR** **NOVEMBER** **DECEMBER** **JANUAR** **MAJ**	• Izboljšati tehnično znanje napadalnega udarca. • Seznanitev z različnimi vrstami in postavitvijo bloka • Uporaba napadalnega udarca in bloka • Uporabljati pridobljena znanja tudi med tekmo • Taktiko odbojkarske igre uporabljati v obrambi in napadu • *Razvijati timsko sodelovanje in kolektivni duh.* • *Razvijati odgovornost do igre in soigralcev* • *Vzpodbujati fair play.* • *So sposobni obvladovati stres*	• Tehnika in vrste napadalnega udarca • Tehnika in taktika enojnega,dvojnega in trojnega bloka • Pravila odbojkarske igre • Povezovanje tehničnih in taktičnih prvin v igro • Igranje, tekma, sojenje	Dijaki obvladajo igro z vsemi tehničnimi elementi odbojkarske igre,obvladajo in razumejo taktiko igre v obrambi in napadu in so sposobni osvojena znanja uporabljati tudi v stresnih situacijah tekme. Znajo soditi tekmo.

OCENA	KRITERIJI OCENJEVANJA
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z (npr.: nepopolno podajo ali servisom).
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: podajanje, sprejemanje ali serviranje).
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačna podaja) oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane.

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
BADMINTON **6 UR** **FEBRUAR** **MAREC**	• Ponovimo zgodovino badmintonske igre. • Obnovitev osnovnih udarcev in serviranja. • Udarce povezovati v igro. • Ponovno osvojiti štetje, posamezno, pari, moški, ženske. • Razvijati hitrost in agilnost • *Navajanje na športno aktivnost ob prostem času in za vse življenje*	• Pravila badmintonske igre • Zgornji udarec, spodnji udarec-lob,drive udarec, vole, servis • Igra z uporabo udarcev in gibanje po polju • Tekma med dijaki	Dijaki obvladajo osnove igre in osnovne udarce, da lahko ob poznavanju štetja igrajo posamezno ali v dvojicah. Spoznajo tudi osnove taktike (napad in obramba)

OCENA	KRITERIJI OCENJEVANJA
5	Učenec-ka izvede osnovne tehnične elemente zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede osnovne tehnične elemente skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja oziroma udarca (npr.: pri zaustavljanju na napačno nogo, pri spodnjem udarcu in zgornjem udarcu, drivu).
3	Učenec-ka izvede osnovne tehnične elemente skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolnim gibanjem oziroma udarcem, ki sta najpomembnejša elementa naloge.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in gibanjem in udarcem.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačen udarec) oziroma naredi pri gibanju napačne udarce ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
NOGOMET **4 URE** **SEPTEMBER** **OKTOBER** **APRIL** **MAJ**	• Razvijanje hitrosti in spretnosti • Razvijanje sposobnosti za sprejemanje in oddajanje žoge na različne načine • Naučiti se zadevanja gola z različnih pozicij z mesta in teka • Uporabljati pridobljeno znanje v igri 3:3,4:4,5:5 na majhen gol ob upoštevanju pravil igre • Spoznati igro malega nogometa 4+1. • *Krepiti samozavest posameznika* • *Vzpodbujati pomen kolektivnega sodelovanja*	• Izvajanje vodenja, sprejemanja žoge, ter udarca na gol iz različnih pozicij in na različne načine (sprednji del stopala, notranji del stopala) • Vodenje žoge v hoji, teku in šprintu • Udarci na gol iz različnih pozicij • Igra 2:2, 3:3, 4:4 ob upoštevanju pravil na mali gol • Spoznati sojenje	Dijaki obvladajo osnove nogometne igre na mali gol in sodelovanja s soigralci ob upoštevanju pravil v igri 2:2, 3:3, 4:4. Sposobni so soditi.

OCENA	KRITERIJI OCENJEVANJA
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri zaustavljanju in sprejemu podaje). .
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma strelom na gol
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolnim vodenjem, podajo oziroma strelom na gol.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili, žogo podaja tehnično nepravilno, pri udarcu na gol vedno zgreši cilj.

Tematski sklop, število ur, mesec	Cilji Vsebinski/procesni	Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)
ROKOMET **4 URE** **SEPTEMBER** **OKTOBER** **MAREC** **APRIL**	• Razvijanje hitrosti in spretnosti • Razvijanje sposobnosti za vodenje, sprejemanje in oddajanje žoge na različne načine • Naučiti se zadevanja gola z različnih pozicij z mesta, teka, trokoraka in skoka. • Naučiti se komolčne podaje • Naučiti se trokorak • Spoznati igro rokometa 6+1 ob upoštevanju osnovnih pravil. • *Krepiti samozavest posameznika* • *Vzpodbujati pomen kolektivnega sodelovanja*	• Izvajanje vodenja, sprejemanja žoge, meta na gol iz različnih pozicij in na različne načine (iz hoje, teka, trokoraka, skoka) • Vodenje žoge v hoji, teku in šprintu • Meti na gol iz različnih pozicij • Igra rokomet • Spoznati osnovna pravila	Dijaki obvladajo osnove rokometne igre in sodelovanja s soigralci ob upoštevanju pravil.

OCENA	KRITERIJI OCENJEVANJA
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri zaustavljanju in sprejemu podaje). .
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma metom na gol
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolnim vodenjem, podajo oziroma metom na gol.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili, žogo podaja tehnično nepravilno, pri metu na gol vedno zgreši cilj.

Tematski sklop, število ur, mesec		Cilji Vsebinski/procesni		Dejavnosti (vsebine)	Standardi znanj (ključne kompetence)

TESTIRAJE ZA
 	
ŠVZ
 	
2 URI APRIL
	• Preveriti antropološke mere dijakov
	• Preveriti njihove motorične sposobnosti
	  • Hitrost
	  • Sekvencionalna hitrost
	  • Repetativna moč
	  • Vdržljivost
	  • Vdržljivostna moč
	  • Gibljivost
	  • Koordinacija
	
	• *Spremljava razvoja osebnih motoričnih in fizioloških sposobnosti in primerjava le teh s slovenskim poprečjem*
	• *Zavedanje svojih, antropoloških, motoričnih in fizioloških značilnosti in možnosti vplivanja na le te.*
		• Merjenje višine
		• Tehtanje
		• Merjenje kožne gube
		• Predklon na klopici
		• Skok v daljino z mesta
		• Trebušnjaki
		• Vesa v vzgibi
		• Taping
		• Poligon nazaj
		• Tek na 60m
		• Tek na 600m			