# ŠPORTNA VZGOJA

## GROBI KURIKUL

**Srednje strokovno izobraževanje – 4-letni program**

1. Letnik-Medijski tehnik

**70 UR**

**STRUKTURA DOKUMENTA**

Opredelitev predmeta • specialnodidaktična priporočila • temeljna vsebinska področja • cilji • standardi znanja • bistvene naloge • priporočene dejavnosti

# 1. OPREDELITEV PREDMETA

## Namen predmeta

Športna vzgoja je obvezni učni predmet v srednješolskih programih. Pouk športne vzgoje pomembno prispeva k celostnemu razvoju mladostnika. Namen predmeta je razvoj in ohranjanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter usvajanje gibalnega/športnega znanja ob upoštevanju telesnih in osebnostnih značilnosti, razumevanje gibanja in športa ter usvajanje življenjskih veščin.

S spodbujanjem redne, organizirane in kakovostne športne vadbe pomembno prispevamo k oblikovanju celovite osebnosti in odnosov. Pouk športne vzgoje je zasnovan tako, da se prepletajo in povezujejo telesni, gibalni, senzorni, miselni, čustveni in socialni razvojni procesi. Dijaka sistematično vključujemo v proces usvajanja in doseganja gibalne pismenosti kot ene od ključnih razvojnih nalog.

Gibalna pismenost je podlaga za redno gibalno/športno udejstvovanje. Cilji športne vzgoje so zato usmerjeni v usvajanje znanja in spretnosti posameznih športnih panog in disciplin ter dijaku ponujajo priložnosti za pridobivanje kakovostnih gibalnih izkušenj in gibalne raznovrstnosti.

Športna vzgoja:

- vpliva na zdrav in optimalen razvoj,
- kompenzira negativne učinke gibalne nedejavnosti in psihičnih obremenitev,
- osvešča o zdravih življenjskih navadah,
- ima pomembno doživljajsko vrednost,
- spodbuja k doseganju boljših učnih dosežkov tudi pri drugih predmetih.

Načini poučevanja naj spodbujajo pri dijaku zavzetost, vedoželjnost, ustvarjalnost, sodelovanje v skupini in oblikovanje vrednot.

## Temeljna vodila predmeta

- Izbirnost spodbuja osebni razvoj dijaka in prispeva k pozitivnemu odnosu do gibanja, kar je ključno za zdrav življenjski slog tudi po koncu šolanja.
- V proces učenja je dijak vključen kot soustvarjalec pri načrtovanju, spremljanju in vrednotenju dosežkov.
- Načrtno izbrani didaktične strategije naj spodbujajo razvoj višjih ravni mišljenja in s tem samoregulacijo učenja.
- Dijak naj ima možnost na podlagi kakovostne povratne informacije izboljšati svoje znanje ter si ob podpori učitelja zastaviti vedno nove osebne cilje.
- S tem prevzema soodgovornost za usvojeno raven znanja in sposobnosti.
- Učitelj z zgledom in pozitivno naravnanostjo ustvari varno in spodbudno učno okolje.
- Dijaku omogoča, da se preizkuša v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, z usmerjeno igro, na podlagi poskusov in napak, tudi z vključevanjem v tvegane dejavnosti v nadzorovanih pogojih.
- Posebna pozornost naj bo namenjena raziskovanju možnosti za športno-rekreativno vadbo v lokalnem okolju in spoznavanju preventivnih ter korekcijskih vaj v povezavi s specifičnimi poklicnimi obremenitvami in tveganji.
- Pouk športne vzgoje naj poudarja praktično doživljajsko vrednost gibanja in športa, ki jo učitelj smiselno dopolnjuje s teoretičnimi podlagami in spoznanji.
- Za zagotavljanje vseživljenjskega znanja so med predmetne cilje smiselno vtkani skupni cilji področij: jezik, državljanstvo, kultura in umetnost, trajnostni razvoj, zdravje in dobrobit, digitalna kompetentnost ter podjetnost.
- Športna vzgoja kot obvezni učni predmet preči vse ravni izobraževanja: osnovno šolo (kot predmet šport), srednje šole in gimnazijo.
- Učni načrti in katalogi znanj vseh ravni tvorijo celoto in se zato berejo v kontekstu povezanosti in spiralne nadgradnje.

# 2. SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Didaktična priporočila pri predmetu športna vzgoja usmerjajo učitelja pri načrtovanju in izvajanju pouka, da dijaki usvajajo cilje vseh štirih tem, s katerimi razvijajo gibalno pismenost. Omogočajo prilagajanje dejavnosti različnim zmožnostim dijakov, spodbujajo aktivno sodelovanje in postopno napredovanje. Poudarjajo pomen diferenciacije, varnosti in vključevanja sodobnih pristopov, hkrati pa učitelje spodbujajo k refleksiji ter strokovnemu razvoju za kakovostno in motivacijsko poučevanje.

## 1. Osnovni program in program izbirnih športov

Športno vzgojo, ki je obvezni predmet srednješolskega izobraževanja, sestavljata osnovni program in program izbirnih športov. Skupaj imata pomembno vlogo pri oblikovanju celostne osebnosti dijakov, saj vplivata na njihov gibalni, telesni, kognitivni, socialni in čustveni razvoj. S tem športna vzgoja postavlja vseživljenjske temelje za oblikovanje pozitivnega odnosa do redne gibalne/športne dejavnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Osnovni program športne vzgoje omogoča dijakom celostni razvoj, prispeva h krepitvi zdravja in zagotavlja znanje, ki podpira redno vseživljenjsko gibalno/športno dejavnost ter prijetno doživljanje gibanja in športa. Program temelji na nadgradnji praktičnega in teoretičnega znanja, sposobnosti ter spretnosti, ki so jih dijaki usvojili in razvili v času osnovnošolskega izobraževanja. Program izbirnih športov omogoča dijakom izbiro športnih dejavnosti, ki jih pripravi šola. Aktiv športne vzgoje na šoli ponudi vsako leto najmanj tri izbirne športe, ki jih zapiše v svoj letni delovni načrt. Pri oblikovanju ponudbe šola prednostno izbere dejavnosti, za katere ima potrebne finančne, materialne in kadrovske pogoje. Program izbirnih športov naj upošteva interese dijakov, možnosti in tradicijo šole skladno s cilji in standardi znanja, opredeljenimi v katalogu znanj. Program dodatno prispeva k oblikovanju pozitivnega odnosa do gibanja in športnega udejstvovanja, kar je ključno za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga tudi po končanem šolanju. Priložnosti, ki jih ponuja program izbirnih športov:

- večja motivacija: dijaki so bolj zavzeti pri športnih dejavnostih, ki jih izberejo sami;
- razvoj in nadgradnja specifičnih spretnosti: omogoča poglobljeno usvajanje znanja in izboljšanje dosežkov v izbranem športu;
- raznolikost, inovativnost in ustvarjalnost: spodbuja raziskovanje novih gibalnih/športnih vsebin in drugih sodobnih dejavnosti;
- individualna prilagoditev vsebin: možnost izbire vsebin glede na sposobnosti, predznanje in značilnosti dijaka;
- medvrstniški odnosi: večja možnost komunikacije in sodelovanja med dijaki in učitelji.

Obvezni program obsega približno 2/3, program izbirnih športov pa 1/3 ur športne vzgoje. V štiriletnem programu to pomeni okvirno 227 ur obveznega programa in 113 ur programa izbirnih športov. Učitelji izbirni program izvajajo med rednim poukom skozi vse šolsko leto ali v krajših obdobjih.

## 2. Opredelitev prostora za izvajanje športne vzgoje

Pouk športne vzgoje izvajamo v grajenem (telovadnica, športna dvorana, zunanje športno igrišče, bazen, drsališče, športni center, fitnes na prostem idr.) in v naravnem okolju (gozd, travnik, trim steza, morje, jezero, smučišče, sankališče idr.).

Priporočamo čim več vadbe na prostem.

Šole, ki nimajo ustreznih prostorov, lahko pouk športne vzgoje izvajajo tudi zunaj šolskega območja.

Urnik športne vzgoje pripravimo tako, da so dijaki športno dejavni vsaj dvakrat tedensko.

## 3. Skrb za varnost dijakov

Pri športni vzgoji je treba posebno skrb nameniti varnosti. Učitelj mora upoštevati naslednja izhodišča:

- spoštovanje normativnih izhodišč veljavne zakonodaje (velikost vadbene skupine, normativi pri gibalnih/športnih dejavnostih zunaj šolske telovadnice),
- priprava varnega vadbenega prostora,
- uporaba vzdrževanih in varnih športnih orodij in pripomočkov,
- doslednost pri uporabi ustrezne osebne in druge športne opreme učiteljev in dijakov,
- upoštevanje vremenskih razmer v primeru pouka na prostem,

- izpeljava vseh delov učne ure (uvodni, glavni in zaključni del),
- prilagajanje vsebin in dejavnosti, didaktičnih strategij, organizacije in zahtevnosti pouka sposobnostim, predznanju in značilnostim dijakov,
- podajanje gibalnih/športnih vsebin, ki dijakom omogočajo usvajanje znanj, varno sodelovanje in raziskovanje meja svojih zmožnosti (npr. varno padanje, hitro in spretno vstajanja, dvigovanje, prenašanje in spuščanje bremen) in preizkušanje v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, tudi tveganih,
- zagotavljanje varovanja in pomoči ter upoštevanje načel varnosti pri gibalnih/športnih dejavnostih (gimnastika, športne igre, pohodništvo, plavanje, smučanje, drsanje idr.). Vsak dijak potrebuje pri športni vzgoji 20 m2 površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m2 . Prostori, pripomočki, orodje in oprema morajo ustrezati varnostnim in higienskim načelom. V telovadnici in v neposredni bližini drugih vadbenih prostorov morajo biti nameščene omarice prve pomoči ali zagotovljene torbe z opremo za prvo pomoč. V primeru poškodbe ravnamo po protokolu in napišemo zapisnik.

## 4. Osebna in druga športna oprema dijaka

Dijak mora pri športni vzgoji uporabljati ustrezno osebno športno opremo (udobna, čista in zračna športna oblačila ter nedrseča obutev), ki mu omogoča sproščeno in varno sodelovanje.

Zaradi zagotavljanja lastne varnosti in varnosti drugih naj imajo dijakinje in dijaki spete daljše lase in ustrezno pristrižene nohte.

Pri športni vzgoji ni dovoljeno nošenje ur in nakita, ki bi lahko ogrožal varnost vseh udeležencev, razen v primeru, ko je ura didaktični pripomoček.

Ustrezna osebna športna oprema in varnostna pravila so na predlog aktiva športne vzgoje opredeljeni v internih šolskih pravilih.

Dijak pri gibalnih/športnih dejavnostih uporablja ustrezno in vzdrževano drugo športno opremo, npr. čelado, ščitnike, smuči.

## 5. Oblikovanje skupin

Normativ za oblikovanje skupin pri športni vzgoji določa šolska zakonodaja (glej prilogo št. 1).

Strokovni aktiv učiteljev športne vzgoje presodi, kdaj je smiselno, da dijakinje in dijaki vadijo skupaj.

Vključevanje v spolno heterogene skupine lahko učinkovito podpre gibalno/športno dejavnost, sodelovanje in pozitivno skupinsko vzdušje vseh, pa tudi medsebojno sprejemanje spolov.

## 6. Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja je obvezna za vse dijake.

Iz zdravstvenih razlogov in na podlagi zdravniškega opravičila, so lahko dijaki skladno z zakonodajo delno ali v celoti oproščeni gibalno dejavnega sodelovanja pri športni vzgoji.

Dijaku, ki je delno oproščen, učitelj prilagodi dejavnosti skladno z navodili zdravnika.

## 7. Načrtovanje pouka

Katalog znanj je podlaga za pripravo letnega načrta dela strokovnega aktiva in učiteljeve priprave na vzgojno-izobraževalno delo.

Pri izdelavi obeh dokumentov naj strokovni aktiv upošteva posebnosti šole (materialne, kadrovske, geografske in podnebne značilnosti ter tradicijo kraja), stopnjo biološkega razvoja dijakov, njihovo predznanje, interese in individualne posebnosti ter poklic, za katerega se izobražujejo.

Učitelj načrtuje pouk športne vzgoje skozi faze učnega procesa: preverjanje začetnega stanja, usvajanje, ponavljanje, utrjevanje, spremljanje (sprotno preverjanje) in končno preverjanje, ki se lahko zaključi z ocenjevanjem.

Pri tem učitelj posebno pozornost nameni različnim ravnem znanja: osnovno znanje in védenje naj dijak povezuje, nadgrajuje, uporablja in prilagaja v različnih situacijah pri reševanju gibalnih oz. igralnih izzivov.

Učitelj se avtonomno odloči, koliko ur pouka bo posvetil uresničevanju posameznih ciljev.

Strokovno načrtovan in voden pouk športne vzgoje naj temelji na smiselnem povezovanju, spremljanju in vrednotenju doseganja ciljev vseh štirih tem kataloga znanj: gibalna učinkovitost, gibalno/športno znanje, pomen gibanja in športa ter sodelovanje in odgovorno ravnanje.

Cilji so obvezni in izbirni in opredeljujejo namene učenja na področju znanja, spretnosti in vrednot.

Učitelj cilje podrobneje opredeli glede na raven načrtovanja (npr. letno načrtovanje, tematsko načrtovanje, načrtovanje učne ure).

Standardi znanja izhajajo iz ciljev in določajo, kaj naj bi dijak znal, bil sposoben izvesti, uporabiti, opraviti, prikazati ob koncu izobraževalnega programa.

Minimalni standardi znanja predstavljajo minimalna znanja in spretnosti, ki omogočajo dijaku varno in uspešno sodelovanje pri gibanju in športu v nadaljnjem izobraževanju in življenju.

Med standardi znanja so tudi izbirni.

Če jih dijak doseže, lahko učitelj to znanje tudi oceni.

Učitelj načrtuje postopnost doseganja standardov in minimalnih standardov znanja za posamezni letnik skladno z opredeljenim standardom znanja ob koncu izobraževanja.

To velja tako za osnovni program kot za program izbirnih športov.

Standardi in minimalni standardi znanja so za vse dijake enaki, načine in ravni doseganja le-teh pa učitelj prilagaja skupinam dijakov in posameznikom.

Učitelj v pripravi na vzgojno-izobraževalno delo predvidi načine izkazovanja znanja dijakov.

## 8. Celostni pristop k poučevanju

Učitelj pri poučevanju upošteva pedagoška načela, ki usmerjajo vzgojno-izobraževalno delo, npr. načelo enakosti in pravičnosti, načelo spoštovanja osebnosti dijakov, načelo celostnega pristopa, načelo proaktivnosti.

Pri pouku športne vzgoje naj se ob gibalnih/športnih prepletajo tudi čustveni, razumski, socialni ter etični in moralni vidiki.

Pouk naj temelji na spremljanju individualnega napredka in manj na tekmovalnosti in primerjanju z drugimi.

Omogoči naj tudi razbremenitev in sprostitev po naporih, ki jih prinaša ustaljen šolski in dnevni ritem.

Igra naj bo v sestavni del pouka.

Pri načrtovanju pouka naj učitelj poleg pedagoških upošteva tudi didaktična načela, npr. sistematičnost in postopnost, od znanega k manj znanemu, od lažjega k težjemu, od enostavnega k zahtevnejšemu.

Takšen način dela prispeva k doseganju učnih ciljev, preprečuje prekomerno obremenitev dijakov, spodbuja zavzetost in vedoželjnost ter daje občutek uspešnosti.

Učitelj naj nameni dovolj časa procesu učenja in da prednost kakovosti dijakovega znanja pred količino.

Ustrezna gibalna učinkovitost dijakov je pogoj za uspešno usvajanje gibalnega/športnega znanja.

Zato jo moramo redno spremljati in temu ustrezno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve pri različnih fazah učnega procesa.

V zadnjem delu ure znižamo intenzivnost, kar omogoča umirjen zaključek ure.

Učitelj glede na cilje in standarde znanja izbira in združuje različne didaktične strategije (npr. izkustveno, avtentično, sodelovalno, problemsko učenje), učne metode (npr. metoda prikaza, razlage) in učne oblike (npr. individualno, delo v dvojicah, skupinsko delo, frontalno), vsebine in dejavnosti.

Učitelj s kakovostno povratno informacijo omogoča dijaku učinkovitejše učenje.

Pri spremljanju in analiziranju napredka je priporočena uporaba različnih digitalnih tehnologij, npr. merilniki števila korakov, srčnega utripa, video-posnetki, aplikacije.

Pri tem je pomembna skrb za varovanje osebnih podatkov in podatkov drugih ter prepoznavanje zaupanja vrednih ponudnikov digitalnih storitev.

## 9. Diferenciacija, individualizacija, personalizirano učenje

Za optimalni gibalni/športni razvoj dijakov je pomembno, da pouk športne vzgoje prilagajamo njihovim potrebam in zmožnostim. Diferenciramo, individualiziramo ali personaliziramo lahko učno vsebino, učno okolje, učni proces ali učne izide. Uporaba teh pristopov omogoča dijaku, da izkoristi svoj potencial in doseže največ, kar zmore.

- Diferenciacija: učitelj organizira delo v manjših skupinah dijakov, ki imajo npr. podobno (pred)znanje, sposobnosti. Dijaki iste skupine so izpostavljeni enaki učni zahtevnosti in postopkom, npr. vadba z dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami, ki jih za posamezne skupine dijakov določi učitelj.
- Individualizacija: učitelj prilagaja učni proces posameznemu dijaku glede na njegovo individualnost tako, da napreduje v svojem tempu in s podporo, ki jo potrebuje, npr. vadba z dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami za posameznega dijaka, ki jo določi učitelj.
- Personalizirano učenje: omogoča dijaku proaktivno sodelovanje v vseh fazah procesa učenja. Dijak skladno z učnimi cilji in kriteriji uspešnosti načrtuje osebne cilje in spremlja svoj napredek v vseh fazah učnega procesa. To mu omogoča samouravnavanje učenja in prevzemanje (so)odgovornosti za svoje učenje in znanje, npr. dijak izbere med ponujenimi dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami glede na osebni cilj in kriterije uspešnosti ali po posvetu z učiteljem sam predlaga dejavnost.

## 10. Dijaki z raznolikimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije naj bo učitelj pozoren na to, da ima lahko v skupini dijake z raznolikimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Ti potrebujejo veliko pozitivnih spodbud, drugačnih učnih pristopov, prilagoditve učnega okolja (fizičnega, socialnega in didaktičnega), prilagojene načine doseganja ciljev in standardov znanja ter različne načine izkazovanja znanja, ki izhajajo iz dijakovih močnih področjih in interesov. Učitelj se po potrebi posvetuje z ustrezno podporno službo (npr. svetovalna služba, šolski zdravnik).

- Dijaki z učnimi težavami pri športni vzgoji potrebujejo jasna navodila, postopne naloge in prilagoditev vadbe glede na svoje sposobnosti. Učitelj redno spremlja njihov napredek ter spodbuja njihovo samozavest in motivacijo z nalogami, ki jih ob vloženem naporu lahko uspešno rešijo ter tako razvijajo pozitiven odnos do gibanja in športa.
- Dijaki s posebnimi potrebami (dijaki z odločbo o usmeritvi) potrebujejo prilagojene načine doseganja ciljev in standardov znanja, individualizirane naloge, ki spodbujajo občutek uspešnosti, ter varno in spodbudno učno okolje. Učitelj se po potrebi posvetuje z ustreznimi strokovnimi službami, kot so svetovalna služba in specialni pedagog, da pripravi in izvaja individualizirani program, prilagojen posebnostim in zmožnostim dijaka.
- Nadarjeni dijaki na telesno-gibalnem področju potrebujejo prilagoditve za nadgradnjo znanj in sposobnosti, ki presegajo pričakovane standarde znanja. Zanje učitelj pripravi zahtevnejše naloge in omogoči poglobljeno delo, ki vključuje dodatne izzive, sodelovanje na športnih tekmovanjih ali projektih, ter povezovanje z lokalnimi športnimi društvi. Pri teh dijakih je pomembno spodbujanje načrtovanja osebnih ciljev, ustvarjalnosti in vztrajnosti. Šolski tim izdela osebni izobraževalni načrt (OIN).
- Dijaki priseljenci potrebujejo jezikovno podporo tudi pri športni vzgoji. Pri tem je pomembno, da jih učitelj športne vzgoje podpre pri usvajanju vsakdanjih sporazumevalnih vzorcev, da bo zmogel sodelovati pri pouku in neformalni interakciji s sošolci in učiteljem. Pri strokovni podpori dijakom priseljencem naj učitelj sledi didaktičnim načelom pri poučevanju slovenščine kot drugega/tujega jezika.
- Dijaki iz manj spodbudnega družinskega okolja pogosto potrebujejo dodatno strokovno podporo v vzgojno-izobraževalnem procesu ter tesno sodelovanje s starši in skupnostjo za krepitev mreže podpore.
- Perspektivni in vrhunski športniki potrebujejo prilagoditve obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa v skladu s šolsko zakonodajo (osebni izobraževalni načrt). Ključno je sodelovanje med dijakom, učiteljem, starši in trenerjem, da se zagotovi usklajevanje šolskih in športnih obveznosti. Pri pouku športne vzgoje naj učitelj pripravi individualni program in tako podpre mladega športnika na poti zdravega in vsestranskega razvoja. Zaradi vse večje raznolikosti med dijaki je pomembno, da učitelj z inkluzivno poučevalno prakso ustvarja prilagodljivo in vključujoče učno okolje tako, da spoštuje in upošteva različnost, izvirnost in individualnost. Delo po individualiziranem programu ali osebnem izobraževalnem načrtu ali individualnem programu ne pomeni, da dijak vedno dela posebej ali ločeno, temveč da

učitelj prilagodi učni proces tako, da so vključeni vsi dijaki. Prilagodljivo in vključujoče učno okolje poudarja pomen koncepta vključevanja, ki temelji na dojemanju razreda kot skupnosti različnih in edinstvenih posameznikov, ter zahteva prilagoditev vzgojno-izobraževalnega procesa, da ta ustreza potrebam vseh dijakov.

## 11. Medpredmetno povezovanje

Medpredmetno povezovanje omogoča načrtno in smiselno povezovanje ciljev, vsebin, dejavnosti in veščin (npr. kritično mišljenje, reševanje problemov, ustvarjalnost, komunikacija in sodelovanje) različnih predmetov in predmetnih področij.

Namen medpredmetnega povezovanja je omogočiti dijakom celovitejši vpogled v razumevanje kompleksnih pojavov v resničnem življenju in povezovanje znanj pri reševanju problemov ter iskanju rešitev.

Povezovanje z drugimi učnimi predmeti prispeva k celostnemu razumevanju gibanja in športa ter njegovih učinkov.

Enako lahko vsebine in dejavnosti pri pouku športne vzgoje pripomorejo k hitrejšemu in boljšemu razumevanju nekaterih vsebin in procesov drugih predmetov.

V strokovnem izobraževanju je pomembno tudi povezovanje znanj in spretnosti s strokovnimi predmeti, saj je ena od nalog športne vzgoje usmerjena v preprečevanje in odpravljanje posledic poklicnih obremenitev.

# 3. TEMELJNA VSEBINSKA PODROČJA

**KAKO BRATI POSAMEZNI SKLOP**
Vsak sklop je prikazan v enaki strukturi: opis teme, cilji, standardi znanja, bistvene naloge in vsebine ter didaktična priporočila s konkretnimi dejavnostmi.

# 1. GIBALNA UČINKOVITOST

## Opis teme

Gibalna učinkovitost je usmerjena v razvoj in ohranjanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti dijaka: koordinacije, ravnotežja, moči, gibljivosti, hitrosti, natančnosti in vzdržljivosti. Dijak spoznava različne načine vadbe, spremlja odzive telesa in se uči ustrezno razporejati napor. Poseben poudarek je na zdravi telesni drži, stabilizaciji trupa in sklepov, pravilnem dvigovanju in prenašanju bremen ter zmanjševanju negativnih vplivov sodobnega načina življenja in poklicnih obremenitev.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti za učinkovito izvajanje različnih, tudi dolgotrajnejših gibalnih nalog;<br>razvija različne pojavne oblike gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;<br>izbira in preizkuša različne dejavnosti ter vaje za splošno in specialno ogrevanje glede na namen vadbe;<br>spoznava in izvaja različne metode raztezanja ter tehnike sproščanja;<br>izbira in izvaja vaje za zdravo telesno držo, stabilizacijo trupa in sklepov ter nevtralizacijo poklicnih obremenitev;<br>pravilno dviguje, prenaša in spušča bremena;<br>uporablja ustrezne tehnike dihanja glede na vrsto in intenzivnost vadbe;<br>prilagaja vadbene spremenljivke in spremlja svoj napredek;<br>preizkuša svoje zmožnosti v različnih gibalnih/športnih dejavnostih v varnih in nadzorovanih pogojih. | **pravilno izvede vaje in naloge za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti glede na namen vadbe;**<br>**pri dolgotrajni vadbi zmerne intenzivnosti uspešno razporedi napor;**<br>**samostojno izbere in pravilno izvede ustrezne raztezne in sprostilne vaje;**<br>**pravilno izvede vaje za stabilizacijo trupa in izbranega sklepa ter za nevtralizacijo negativnih vplivov dolgotrajnega sedenja in poklicnih obremenitev;**<br>**pravilno dviguje in prenaša bremena.** |

- *S krepko označenim besedilom so izpostavljeni minimalni standardi znanja*

## Bistvene naloge in vsebine

Pri pouku sistematično razvijamo moč, vzdržljivost, hitrost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in natančnost. Vključujemo različne oblike vadbe z lastno telesno težo in pripomočki, aerobne dejavnosti, stabilizacijske in raztezne vaje, ogrevanje in sproščanje. Vadbo prilagajamo sposobnostim dijakov ter poudarjamo pravilno izvedbo, individualni napredek in uporabnost znanja pri vsakodnevnih in poklicnih obremenitvah.

## Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Gibalna Učinkovitost | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Gibalne in funkcionalne sposobnosti:koordinacija, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost, natančnost, vzdržljivost. Različne pojavne oblike sposobnosti: največja in hitra moč, vzdržljivost v moči, hitrost reakcije in gibanja, koordinacija, ritem, ravnotežje, aktivna in pasivna gibljivost ter natančnost.** | Vaje, naloge in igre za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti: gibanje v različnih smereh, rotacije, poligoni, ritmične naloge, ravnotežne naloge, vaje za moč z lastno težo, plezanje, skoki in poskoki, raztezne vaje, joga, kratki šprinti, hitre spremembe smeri, zadevanje ciljev ter dalj časa trajajoče dejavnosti, kot so tek, hoja, pohodništvo, plavanje, nordijska hoja, tek na smučeh, kolesarjenje, rolanje, športne igre in skupinska vadba. Uporabljajo se različni pripomočki: kolebnice, žoge, trakovi, obroči, koordinacijske lestve, ravnotežne podlage, medicinke, elastike, uteži, trenažerji, plezala idr. |
| **Gibalni izzivi** | Različni gibalni izzivi glede na cilj vadbe ter povezovanje temeljnih gibalnih vzorcev v različnih pogojih. |
| **Splošno in specialno ogrevanje** | Tek ali druga aerobna dejavnost, elementarne igre primerne intenzivnosti, raztezne in krepilne vaje, aktivacijske vaje ter specialne vaje in naloge glede na dejavnost v glavnem delu vadbene enote. |
| **Stabilizacija trupa in sklepov** | Vaje, naloge in igre na ravnotežnih in nestabilnih podlagah; krepilne vaje za stabilizacijo trupa, predvsem hrbtnih, globokih trebušnih mišic in mišic medeničnega dna; joga in pilates. |
| **Nevtralizacija negativnih vplivov dolgotrajnega sedenja in poklicnih obremenitev** | Krepilne in raztezne vaje, vaje za zdravo telesno držo, nevtralizacijo posledic dolgotrajnega sedenja ter zmanjševanje negativnih vplivov značilnih poklicnih obremenitev. |
| **Sproščanje** | Mišično sproščanje, vizualizacija, čuječnost in različne tehnike dihanja za sproščanje. |
| **Dihanje** | Tehnike dihanja pri različnih športnih dejavnostih, npr. kratkih in daljših tekih, vajah za moč, razteznih vajah ter sproščanju; tehnike dihanja za umirjanje in koncentracijo. |
| **Tvegane dejavnosti** | Dejavnosti na ožjih površinah, na višini, pri večjih hitrostih in v oteženih okoliščinah, vaje zaupanja, skoki v globino ter učenje varnega padanja in hitrega oziroma spretnega vstajanja. |

**POUDAREK**
Pri dolgotrajnih dejavnostih je pomembnejšetrajanje dejavnosti in ustrezno razporejanje napora kot doseženi čas. Dijak naj bo ob koncu izobraževanja sposoben dalj časa izvajati dejavnost z ustrezno aerobno intenzivnostjo.

# 2. GIMNASTIKA

## Opis teme

Gimnastika je del gibalno/športnega znanja in je usmerjena v nadgradnjo akrobatskih in ritmičnih prvin ter njihovo povezovanje v zahtevnejše gibalne celote. Dijak razvija nadzor nad telesom, orientacijo v prostoru, ravnotežje, moč, gibljivost in koordinacijo ter izpopolnjuje varno in nadzorovano tehniko doskokov.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| izpopolnjuje in povezuje osnovne akrobatske in ritmične prvine na parterju;<br>izpopolnjuje ritmične prvine na gredi oziroma ožji površini (dekleta);<br>nadgrajuje tehniko osnovnih skokov z male prožne ponjave;<br>izpopolnjuje tehniko varnega in nadzorovanega doskoka;<br>povezuje prvine ritmične gimnastike z različnimi pripomočki ali brez njih (dekleta);<br>razvija estetiko, skladnost in nadzor gibanja;<br>uporablja gimnastično znanje za varno sodelovanje v drugih športnorekreativnih dejavnostih. | **prikaže poljubno sestavo na parterju, v katero vključi izbrane akrobatske in ritmične prvine;**<br>**na gredi oziroma ožji površini poveže hojo, obrate, skoke, drže in seskok v sestavo (dekleta);**<br>prikaže sestavo s poljubnim pripomočkom ritmične gimnastike (dekleta);<br>izvede osnovne skoke z male prožne ponjave ter varno in nadzorovano doskoči. |

- *S krepko označenim besedilom so izpostavljeni minimalni standardi znanja*

### KRITERIJI OCENJEVANJA – ŠPORTNA GIMNASTIKA

| OCENA | KRITERIJ OCENJEVANJA |
|---|---|
| 5 | Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak in doseže odlične vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo. V praksi uporabi pojem varovanje drugega in samovarovanje. |
| 4 | Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo z manjšimi estetskimi napakami in doseže prav dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo. V praksi uporabi pojem varovanje drugega. |
| 3 | Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno in tekoče z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami in doseže dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo. |
| 2 | Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno z večjimi tehničnimi oziroma estetskimi napakami ali v olajšanih okoliščinah (npr. s pomočjo strmine) in/ali v prilagojeni obliki - s pomočjo in doseže temeljne vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo. |
| 1 | Učenec-ka ne izvede elementa ali njihove povezave, ki predstavlja standard znanja iz učnega načrta. |

## Bistvene naloge in vsebine

Pri pouku razvijamo tehnično pravilno in varno izvajanje gimnastičnih prvin ter njihovo povezovanje v sestave. Poudarek je na akrobatiki, ritmičnih prvinah, ravnotežju, preskokih, skokih z male prožne ponjave. Zahtevnost nalog prilagajamo predznanju in gibalni učinkovitosti dijakov, posebno pozornost pa namenjamo varovanju, pomoči, pravilnim doskokom in postopnemu učenju zahtevnejših prvin.

### Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Gimnastika | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Akrobatske prvine** | Prevali v kombinacijah in povezavi z drugimi akrobatskimi prvinami; stoja na rokah, premet vstran z obratom, letni preval na mehke blazine, stoja na rokah s prevalom naprej, gimnastične raznoterosti idr. Povezovanje akrobatskih in ritmičnih prvin samostojno ali v paru. |
| **Ritmične prvine na parterju in ožji površini – nizka ali klop** | Različne hoje, skoki z enonožnim ali sonožnim odrivom, npr. mačji, strižni in jelenji skok, sonožni skok na mestu in skok z obratom; obrati stoje in v čepu, različne drže, npr. razovka, ter seskoki. Povezovanje hoje, skokov, obratov, drž in seskokov v sestavo. |
| **Preskoki orodja – skrinja** | Skoki in seskoki z višjega na nižje, raznožka in skrčka. |
| **Skoki z male prožne ponjave** | Varni doskoki in pristanki |
| Učenje in utrjevanje varnih doskokov pri skokih, seskokih in drugih gimnastičnih nalogah. | Različni skoki s kolebnico samostojno, v paru ali skupini, dejavnosti z dolgo in dvojno kolebnico. Povezovanje prvin s kolebnico in obročem. |

**POUDAREK**

Pri gimnastiki se vsebine zaradi telesnega razvoja dijakov po vertikali smiselno ponavljajo in nadgrajujejo. Pogoj za varno izvajanje je ustrezna gibalna učinkovitost, predvsem moč rok in ramenskega obroča, ravnotežje in orientacija v prostoru. Zagotoviti je treba ustrezno zaščito vadbenega prostora, dosledno upoštevati metodične korake ter pri zahtevnejših prvinah zagotoviti pomoč oziroma varovanje. Poseben poudarek je na kakovosti in nadzorovanosti izvedbe.

## 3. ATLETIKA

### Opis teme

Atletika je del gibalno/športnega znanja, pri katerem dijak nadgrajuje tehniko osnovnih atletskih disciplin – tekov, skokov in metov. Uči se prilagajati tempo teka razdalji oziroma trajanju, pravilno izvajati skoke in mete ter atletsko znanje uporabljati za razvoj gibalne učinkovitosti in sodelovanje v različnih športnorekreativnih dejavnostih.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| izpopolnjuje tehniko kratkih in daljših tekov po atletskih pravilih ter preizkuša različne taktike teka;<br>izpopolnjuje štafetno predajo;<br>izpopolnjuje tehniko skoka v daljino in višino;<br>izpopolnjuje tehniko metov ter suvanja krogle ali težke žoge;<br>uporablja atletsko znanje za napredek v gibalni učinkovitosti in učinkovito sodelovanje v športnorekreativnih dejavnostih. | **teče v visoki hitrosti na kratke razdalje iz nizkega štarta;**<br>**pri dolgotrajnem teku oziroma izmenjavi teka in hoje v pogovorni intenzivnosti uspešno razporedi napor;**<br>**skoči v daljino z izmerjenim zaletom in v višino s prekoračno tehniko oziroma tehniko flop;**<br>**sune težko žogo ali kroglo z mesta in s prisunskim korakom;**<br>preda štafetno palico med tekom v predajnem prostoru. |

## KRITERIJI OCENJEVANJA – ATLETIKA

| OCENA | KRITERIJ 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. |

## Bistvene naloge in vsebine

Pri pouku razvijamo pravilno tehniko teka, skokov in metov ter sposobnost prilagajanja hitrosti in napora različnim razdaljam. Vključujemo kratke in daljše teke, štafetne predaje, skoke v daljino in višino, mete ter suvanje krogle oziroma težke žoge. Poudarek je na tehnično pravilni izvedbi, varnosti, postopnem napredovanju in prenosu atletskega znanja v druge športne dejavnosti.

## Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Atletika | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Teki** | Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, kratki teki – šprint, daljši oziroma vzdržljivostni teki, intervalni tek, teki s stopnjevanjem, fartlek, štafetna predaja ter vaje hitrega odzivanja. |
| **Skoki** | Povezovanje različnih skokov, mnogoskoki, skok v daljino z zaletom, skok v višino s prekoračno tehniko in tehniko flop. |
| **Meti** | Suvanje težke žoge in krogle s prisunskim korakom, met žogice ali žvižgača ter druge primerne oblike metov. |
| **Atletski mnogoboj** | Različne kombinacije tekov, skokov in metov; izvajanje posamično ali ekipno. |

**POUDAREK**

Pri skoku v višino je priporočljiva uporabaelastike namesto letvice, saj omogoča varnejšo izvedbo in zmanjšuje tveganje za poškodbe. Pri vrednotenju je smiselno upoštevati predvsem napredek in relativno doseženo višino posameznika glede na njegove telesne značilnosti.

# 4. ŠPORTNE IGRE

## Opis teme

Športne igre so usmerjene v utrjevanje in nadgradnjo tehničnega ter taktičnega znanja v ekipnih športnih igrah in igrah z loparji. Dijak razvija sposobnost učinkovitega sodelovanja v napadu in obrambi, prilagaja svoje odločitve igralnim situacijam ter uporablja pridobljeno znanje v različnih oblikah igre. Ob tem razvija sodelovanje, odgovornost in razumevanje pravil športnih iger.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| izboljšuje in utrjuje tehnične in taktične elemente brez žoge in z žogo v napadu in obrambi pri odbojki, košarki, nogometu/futsalu in rokometu;<br>izpopolnjuje tehnične in taktične elemente v igrah z loparji – badmintonu in namiznem tenisu;<br>preizkuša različne taktične strategije za učinkovito sodelovanje v igri;<br>prilagaja izbiro tehničnih in taktičnih rešitev konkretni igralni situaciji;<br>prilagaja pravila pogojem, znanju in interesom igralcev. | **uporabi osnovne tehnične in taktične elemente najmanj dveh ekipnih športnih iger v napadu in obrambi v prilagojeni igralni situaciji do ravni učinkovitega sodelovanja;**<br>**uporabi osnovne tehnične in taktične elemente izbrane igre z loparjem v daljši izmenjavi oziroma igri;**<br>pozna in upošteva osnovna pravila izbranih športnih iger ter pridobljeno znanje prilagaja igralni situaciji. |

- *S krepko označenim besedilom so izpostavljeni minimalni standardi znanja*

## KRITERIJI OCENJEVANJA – ŠPORTNE IGRE

### *ODBOJKA*

| OCENA | KRITERIJ 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 nepopolno podajo ali servisom. |
| 2 | Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar s 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. |

### *BADMINTON*

| OCENA | KRITERIJ 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. |

| OCENA | KRITERIJ OCENJEVANJA |
|---|---|
| 2 | Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in udarca. |
| 1 | Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr. napačen udarec) oziroma naredi pri gibanju napačne udarce ali med gibanjem prekršek. |

### *KOŠARKA*

| OCENA | KRITERIJ 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 koš. |
| 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 koš. |
| 1 | Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr. napačen met na koš) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr. nepravilno vodenje ali podaja). |

### *NOGOMET*

| OCENA | KRITERIJ 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. |

### *ROKOMET*

| OCENA | KRITERIJ 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. |

| OCENA | KRITERIJ OCENJEVANJA |
|---|---|
| 1 | Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili, žogo podaja tehnično nepravilno, pri metu na gol vedno zgreši cilj. |

### Bistvene naloge in vsebine

Pri pouku razvijamo tehniko posameznih športnih iger, razumevanje osnovnih taktičnih načel ter njihovo uporabo v igralnih situacijah. Poudarek je na igri v napadu in obrambi, pravilnem postavljanju in gibanju, reševanju igralnih situacij ter učinkovitem sodelovanju s soigralci. Vključujemo ekipne športne igre in najmanj eno igro z loparji.

### Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Športne Igre | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Igre z loparji** | Badminton, namizni tenis. Tehnični elementi: servis, forhend, bekhend, preža. Igra: daljša izmenjava, 1 : 1 in 2 : 2, pravilno gibanje in postavitev v igrišču, vračanje v sredino ter reševanje različnih igralnih situacij. |

Badminton in namizni tenis. Tehnični elementi: servis, forhend, bekhend in preža. Igra: daljša izmenjava, 1 : 1 in 2 : 2, pravilno gibanje in postavitev ter reševanje igralnih situacij.

## 5. PLESNE DEJAVNOSTI

### Opis teme

Plesne dejavnosti so usmerjene v razvijanje ritmičnosti, koordinacije, ustvarjalnosti in izražanja skozi gibanje. Dijak spoznava različne plesne zvrsti, osnovne plesne korake in povezave ter se uči gibanje usklajevati z glasbo, prostorom in partnerjem oziroma skupino.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| usklajuje plesne gibe z ritmom, tempom in taktom samostojno, v paru in skupini;<br>utrjuje in nadgrajuje znanje družabnih plesov;<br>spoznava in uporablja izbrane sodobne plesne zvrsti oziroma skupinske vadbe glede na možnosti šole;<br>razvija koordinacijo, orientacijo v prostoru in izraznost gibanja;<br>sodeluje pri plesu v paru in skupini ter upošteva plesni bonton;<br>oblikuje krajše plesne povezave oziroma koreografije. | **zapleše izbrane družabne plese usklajeno z glasbo;**<br>sledi krajši koreografiji oziroma skupinski vadbi;<br>poveže osnovne korake v krajšo plesno celoto ter pri izvedbi upošteva plesni bonton. |

### Bistvene naloge in vsebine

Pri pouku razvijamo ritmičnost, koordinacijo, orientacijo v prostoru in gibalno izražanje. Dijaki spoznavajo osnovne korake in figure različnih plesnih zvrsti, jih povezujejo v krajše sestave ter jih izvajajo samostojno, v paru ali skupini. Poudarek je na usklajenosti z glasbo, sproščenosti, sodelovanju in ustvarjalnosti.

### Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Plesne Dejavnosti | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Ritem in gibanje ob glasbi** | Gibanje v različnih ritmih in tempih, hoja in tek ob glasbi, ritmične kombinacije, posnemanje in ustvarjanje preprostih gibalnih vzorcev. |
| **Družabni plesi** | Osnovni koraki in figure izbranih družabnih pesov. |
| **Sodobne plesne zvrsti** | Osnovni elementi aerobike, hip-hopa, latino plesov, zumbe oziroma drugih sodobnih plesnih oblik glede na zanimanje dijakov in možnosti šole. |
| **Plesna kultura in sodelovanje** | Pravila vedenja pri plesu, primerna drža, odnos do soplesalca, sodelovanje v paru in skupini ter spoštovanje različnosti in individualnega načina izražanja. |

**POUDAREK**

Pri plesnih dejavnostih naj bo poudarek nadoživljanju glasbe, ritmičnosti, sodelovanju in ustvarjalnosti, manj pa na zahtevnosti posameznih plesnih figur. Izbor plesov se lahko prilagodi interesom dijakov, tradiciji šole in materialnim pogojem.

## 6. ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI V NARAVNEM IN GRAJENEM OKOLJU

### Opis teme

Športnorekreativne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju dijaku omogočajo uporabo in nadgradnjo gibalnega/športnega znanja zunaj običajnega prostora šolske telovadnice. Vključujejo pohodništvo, plavanje, različne zimske, vodne, urbane in druge športne dejavnosti. Poudarek je na varnem in samostojnem vključevanju v športnorekreativne dejavnosti ter na oblikovanju trajnostnega odnosa do okolja.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| se udeležuje planinskih pohodov po označenih lahkih oziroma zahtevnejših planinskih poteh;<br>izpopolnjuje in uporablja znanje izbranih dejavnosti v naravnem in grajenem okolju;<br>nadgrajuje znanje zimskih dejavnosti, urbanih športov, športnega plezanja, orientacije in drugih izbranih dejavnosti, ki jih omogočajo pogoji šole;<br>pri izbiri dejavnosti upošteva njihov vpliv na okolje in ravna trajnostno;<br>razvija in nadgrajuje plavalno znanje. | učinkovito, varno in skladno s pravili sodeluje v izbrani gibalni/športni dejavnosti;<br>pri daljših dejavnostih ustrezno razporedi napor in uporabi primerno opremo;<br>**v izbrani plavalni tehniki preplava 50 m, med plavanjem opravi nalogo za varnost ter neprekinjeno plava 10 minut v globoki vodi.** |

### Bistvene naloge in vsebine

**JEDRO IZVAJANJA**

Pri pouku vključujemo športnorekreativne dejavnosti, ki jih je mogoče izvajati v naravnem ali grajenem okolju in so primerne glede na pogoje šole, lokalno okolje ter interese dijakov. Poudarek je na varnosti, pravilni uporabi opreme, prilagajanju napora, samostojnosti ter pridobivanju znanja za vseživljenjsko športnorekreativno udejstvovanje.

### Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Športnorekreativne Dejavnosti V Naravnem In Grajenem Okolju | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Plavanje** | Prsno, kravl, hrbtno, vzdržljivostno plavanje, skoki na noge in glavo, samoreševanje ter prosto potapljanje. |
| **Pohodništvo** | Daljši pohod po lahki ali zahtevni označeni planinski poti, orientiranje s pomočjo oznak, zemljevida in kompasa. |
| **Zimske dejavnosti** | Tek na smučeh, alpsko smučanje, sankanje, drsanje, deskanje na snegu in krpljanje. |
| **Urbani športi** | Fitnes na prostem, ulična vadba. |
| **Športno plezanje** | Plezanje z varovanjem od zgoraj in balvansko plezanje. |
| **Orientacija** | Orientacija v urbanem in naravnem okolju, branje zemljevida, orientiranje s kompasom in iskanje kontrolnih točk. |
| **Strelstvo** | Streljanje z lokom. |
| **Cirkuške spretnosti** | Žongliranje, manipuliranje z različnimi predmeti, diabolo ter ravnotežne dejavnosti, npr. hoja na hoduljah. |

**POUDAREK**

Pri pohodništvu je priporočljiv daljši pohod v trajanju najmanj približno 4 ure z vmesnimi postanki in vsaj 400 m višinske razlike, kadar to omogočajo razmere. Dijaki naj se učijo prilagajati tempo dolžini in naklonu poti ter ustrezno razporejati napor. Pri športnem plezanju mora biti zagotovljeno ustrezno varovanje; pri balvanskem plezanju se pleza le do višine, s katere je mogoče varno doskočiti na blazine. Za neplavalce šola organizira plavalni tečaj.

## 7. POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

### Opis teme

Dijak razume pomen rednega gibanja in športa za zdravje, dobro počutje, telesni razvoj in kakovost življenja. Spoznava vpliv telesne dejavnosti na posamezne organske sisteme ter pomen ustreznega ravnovesja med gibanjem, počitkom in zdravim življenjskim slogom.

| CILJI | STANDARDI ZNANJA |
|---|---|
| poglablja poznavanje športnega izrazoslovja, pravil različnih športov in osnovnih sodniških znakov;<br>spremlja odzive telesa na napor ter primerja obremenitve pri različnih športnih dejavnostih;<br>primerja svoje dosežke in spremlja napredek v gibalni učinkovitosti;<br>poglablja razumevanje vpliva redne zmerno do visoko intenzivne vadbe na zdravje, dobrobit, učno zmogljivost in spanje;<br>povezuje gibanje s preprečevanjem negativnih vplivov dolgotrajnega sedenja in drugih sodobnih obremenitev;<br>poglablja razumevanje pomena hidracije, uravnotežene prehrane, regeneracije, počitka in spanja;<br>prepoznava dejavnike tveganja pri športni vadbi ter razvija odgovoren odnos do vseživljenjske športne dejavnosti. | **uporablja ustrezno športno izrazoslovje;**<br>**upošteva pravila pri individualnih in ekipnih športih;**<br>**upošteva osnovne sodniške znake med igro in po potrebi sodeluje pri sojenju;**<br>**upošteva plesni bonton;**<br>**prepozna in ovrednoti svoje dosežke ter na podlagi tega izbere ustrezno športno vadbo;**<br>razume pomen gibalne učinkovitosti za zdravje, dobrobit in delovne zmožnosti. |

## Bistvene naloge in vsebine

Poudarek je na povezovanju praktične vadbe z osnovnim razumevanjem njenega vpliva na telo, zdravje in dobro počutje. Dijake spodbujamo k spremljanju lastne dejavnosti, pravilnemu odmerjanju napora in oblikovanju trajnih gibalnih navad.

## Didaktična priporočila za skupino ciljev

| Pomen Gibanja In Športa | Priporočene dejavnosti |
|---|---|
| **Vpliv gibanja na zdravje in dobro počutje** | Pogovor in praktično spremljanje počutja pred, med in po vadbi; povezovanje telesne dejavnosti z zdravjem, sprostitvijo in kakovostjo življenja. |
| **Odziv telesa na obremenitev** | Spremljanje srčnega utripa, dihanja, utrujenosti in zaznanega napora pri različnih dejavnostih; primerjanje odzivov pri manjši in večji intenzivnosti vadbe. |
| **Odmerjanje vadbe** | Prilagajanje trajanja, intenzivnosti in pogostosti vadbe glede na sposobnosti, cilje in počutje dijaka. |
| **Zdrav življenjski slog** | Povezovanje gibanja s prehrano, spanjem, počitkom, regeneracijo, higieno in zmanjševanjem posledic dolgotrajnega sedenja. |
| **Samostojno načrtovanje gibanja** | Izbiranje primernih športnih in rekreativnih dejavnosti glede na interese, sposobnosti, dostopnost in možnosti v lokalnem okolju. |
| **Spremljanje lastne dejavnosti** | Uporaba preprostih meritev, dnevnika dejavnosti ali digitalnih pripomočkov za spremljanje gibanja in osebnega napredka. |

**POUDAREK**

Pri tej temi naj se teoretična znanja čim bolj povezujejo skonkretno praktično izkušnjo dijaka. Namen ni učenje teorije na pamet, ampak razumevanje, kako gibanje vpliva na telo, počutje in zdravje ter kako lahko dijak pridobljeno znanje uporablja tudi po končanem šolanju.

## OKVIRNA ČASOVNA RAZPOREDITEV VSEBIN IN UR

Skupni obseg predmeta je 70 ur. Obvezni program predstavlja približno 46 ur, program izbirnih športov pa približno 24 ur. Razporeditev po vsebinskih področjih je okvirna in jo aktiv prilagodi izvedbi, interesom dijakov, prostorskim možnostim ter vremenskim in organizacijskim pogojem.

| VSEBINSKO PODROČJE | OKVIRNI OBSEG | ČAS IZVAJANJA |
|---|---|---|
| Gibalna učinkovitost | 12 ur | september–junij |
| Gimnastika | 8 ur | januar–April |
| Atletika | 8 ur | september–oktober; maj–junij |
| Športne igre | 38 ur | september–junij |
| Plesne dejavnosti | 4 ur | predvidoma december |
| Športnorekreativne dejavnosti | Integrirano | september–junij |
| Pomen gibanja in športa | Integrirano | v vseh učnih sklopih |
| Program izbirnih športov | 1/3 ur | skozi vso šolsko leto |

## IZBIRNI PROGRAM

**PROGRAM IZBIRNIH ŠPORTOV: program predstavlja 1/3 ur športne vzgoje (v štiriletnem programu približno 113 ur). Izvajajo se različne izbirne športne vsebine glede na interes dijakov, prostorske možnosti in razpoložljive športne objekte; med drugim fitnes, plezanje, plavanje, drsanje, pohodništvo in drugi izbrani športi.**

Vsako leto šola ponudi najmanj tri izbirne športe, pri čemer prednostno izbere dejavnosti, za katere ima potrebne finančne, materialne in kadrovske pogoje.

Program izbirnih športov

1. Odbojka
2. Badminton
3. Košarka
4. Nogomet
5. Namizni tenis