# GROBI KURIKUL ZA

# ŠPORTNO VZGOJO

**ŠOLSKO LETO 2025/2026**

**3. LETNIK TEHNIK OBLIKOVANJA**

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

| Tematski sklop, število ur, mesec | Cilji<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**<br><br>(tematski sklop, ki se izvaja v okviru vseh učnih ur) | • Poznati in izbirati aktivnosti za razvijanje in vzdrževanje splošne kondicijske pripravljenosti.<br>• Poznati in uporabljati vaje, s katerimi vplivamo na skladen telesni razvoj in pravilno telesno držo.<br>• Poznati in uporabljati ustrezen izbor krepilnih, razteznih in sprostilnih vaj glede na obremenitve bodočega poklica.<br>• Poznati delovanje organizma v mirovanju ter pri povečani obremenitvi in naporu.<br>• Spremljati in vrednotiti funkcionalne in motorične sposobnosti | • Izvajajo dalj časa trajajoče športne aktivnosti: tek, hoja, pohodi, plavanje, kolesarjenje, rolanje, igre.<br>• Izvajajo krepilne, raztezne in sprostilne vaje. Navajajo vplive teh vaj na organizem.<br>• 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.<br>• Merijo in spremljajo srčni utrip in mišično utrujenost (aktivnosti: teki, igre, fitnes, osnovna motorika). Ugotavljajo porabo kalorij na napravah v fitnesu.<br>• 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;<br>• 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;<br>• izberejo in izvajajo vaje za preprečevanje in odpravljanje enostranskih poklicnih obremenitev.<br>• znajo spremljati, razvrščati in vrednotiti svoje dosežke v povezavi s svojimi sposobnostmi in spremembami v telesnih značilnostih;<br>• poznajo izrazoslovje in pomembnost ustreznega prehranjevanja in pitja tekočin. |

| Tematski sklop, število ur, mesec | Cilji<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **ATLETIKA**<br><br>**14 UR**<br><br>**SEPTEMBER**<br>**OKTOBER**<br>**FEBRUAR**<br>**MAJ**<br>**JUNIJ** | • Izboljšati nivo funkcionalnih in aerobnih zmogljivosti.<br>• Usposobiti dijake za premagovanje daj časa trajajočih aktivnosti<br>• Osvojiti tehniko skokov v daljino ( z mesta, z zaletom in troskok )<br>• Obvladati suvanje krogle<br>• Razvijati hitrost, eksplozivnost in vzdržljivost.<br>• Prepoznati funkcionalne spremembe pri aerobnih aktivnostih<br>• *Treniranje telesa in duha za boljše fizično in mentalno zdravje*<br>• *Spoznavati pomen zunanje in predvsem notranje motivacije* | • Tek z menjavanjem in stopnjevanjem ritma<br>• Kratki šprinti<br>• Dolgotrajnejši in vzdržljivostni teki<br>• Skok v višino<br>• Skoki v daljino,<br>• Štafetna predaja<br>• Fartlek<br>• Suvanje 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<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **ODBOJKA**<br>**20 UR**<br>**NOVEMBER**<br>**DECEMBER**<br>**JANUAR**<br>**MAJ**<br>**JUNIJ** | • Izboljšati tehnično znanje napadalnega udarca.<br>• Seznanitev z različnimi vrstami in postavitvijo bloka<br>• Uporaba napadalnega udarca in bloka<br>• Uporabljati pridobljena znanja tudi med tekmo<br>• Taktiko odbojkarske igre uporabljati v obrambi in napadu<br><br>• *Razvijati timsko sodelovanje in kolektivni duh.*<br>• *Razvijati odgovornost do igre in soigralcev*<br>• *Vzpodbujati fair play.*<br>• *So sposobni obvladovati stres* | • Tehnika in vrste napadalnega udarca<br>• Tehnika in taktika enojnega,dvojnega in trojnega bloka<br>• Pravila odbojkarske igre<br>• Povezovanje tehničnih in taktičnih prvin v igro<br>• 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<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **ŠPORTNA GIMNASTIKA**<br><br>**8 UR**<br>**JANUAR**<br>**APRIL** | • Ponoviti in izpopolniti osnovne elemente talne telovadbe.<br>• Razvijati moč zgornjih in spodnjih ekstremitet.<br>• Razvijati in izboljšati koordinacijo ekstremitet in koordinacijo v prostoru.<br>• Razvijati natančnost gibov<br>• Povezovati preproste elemente v sestavo<br><br>• *Razvijati pogum*<br>• *Učiti dijake javnega nastopa*<br>• *Razvijati estetske vidike gibanja*<br>• *Razvijati in vzpodbujati skrb za osebno higieno i skrbeti za čistočo prostorov* | • Preval naprej<br>• Preval nazaj<br>• Stoja na rokah in stoja na glavi<br>• Razovke<br>• Premet z obratom za 180 stopinj<br>• Skoki iz male prožne ponjave (z obrati, z raznožko)<br>• Povezava elementov v sestavo | Dijaki obvladajo osnovne elemente talne telovadbe, v tolikšni meri, da jih lahko povežejo v celoto oziroma v sestavo. Elemente izbirajo po lastni presoji in sposobnostih.<br><br>Sposobni so elemente izvajati pri največji sub.maksimalni hitrosti. |

| OCENA | KRITERIJI 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 povezave 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 povezave 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 povezave elementov v vajo. |
| **1** | Učenec-ka ne izvede elementa ali njihove povezave, ki predstavlja standard znanja iz učnega načrta. |

| Tematski sklop, število ur, mesec | Cilji<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **BADMINTON**<br><br>**8 UR**<br>**FEBRUAR**<br>**MAREC** | • Ponovimo zgodovino badmintonske igre.<br>• Obnovitev osnovnih udarcev in serviranja.<br>• Udarce povezovati v igro.<br>• Ponovno osvojiti štetje, posamezno, pari, moški, ženske.<br>• Razvijati hitrost in agilnost<br><br>• *Navajanje na športno aktivnost ob prostem času in za vse življenje* | • Pravila badmintonske igre<br>• Zgornji udarec, spodnji udarec-lob,drive udarec, vole, servis<br>• Igra z uporabo udarcev in gibanje po polju<br>• 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 udarca. |
| **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<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **KOŠARKA**<br><br>**8 UR**<br>**MAREC**<br>**APRIL** | • Razvijanje hitrosti in spretnosti<br>• Razvijanje sposobnosti za sprejemanje in oddajanje žoge na različne načine<br>• Naučiti se zadevanja koša iz različnih pozicij (na mesto in iz skoka)<br>• Osvojiti zadevanje koša iz »dvokoraka«<br>• Uporabljati pridobljeno znanje v igri 3:3 na en koš, ob upoštevanju pravil igre<br>• Spoznati igro 5:5<br><br>• *Krepiti samozavest posameznika*<br>• *Vzpodbujati pomen kolektivnega sodelovanja* | • Izvajanje dvokoraka in meta iz skoka iz različnih pozicij in na različne načine<br>• Vodenje žoge v mirovanju in gibanju<br>• Meti na koš iz različnih pozicij<br>• Igra 5:5 ob upoštevanju pravil<br>• Spoznati sojenje | Dijaki obvladajo osnove košarkaške igre in so sposobni igre in sodelovanja s soigralci ob upoštevanju pravil v igri 5:5.<br>Sposobni so soditi in se spoznajo tudi z zapisnikom tekme. |

| 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 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). |

| Tematski sklop, število ur, mesec | Cilji<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **NOGOMET**<br><br>**6 UR**<br>**SEPTEMBER**<br>**OKTOBER**<br>**APRIL**<br>**MAJ** | • Razvijanje hitrosti in spretnosti<br>• Razvijanje sposobnosti za sprejemanje in oddajanje žoge na različne načine<br>• Naučiti se zadevanja gola z različnih pozicij z mesta in teka<br>• Uporabljati pridobljeno znanje v igri 3:3,4:4,5:5 na majhen gol ob upoštevanju pravil igre<br>• Spoznati igro malega nogometa 4+1.<br><br>• *Krepiti samozavest posameznika*<br>• *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)<br>• Vodenje žoge v hoji, teku in šprintu<br>• Udarci na gol iz različnih pozicij<br>• Igra 2:2, 3:3, 4:4 ob upoštevanju pravil na mali gol<br>• 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.<br>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<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **ROKOMET**<br><br>**4 URE**<br>**SEPTEMBER**<br>**OKTOBER**<br>**MAREC**<br>**APRIL** | • Razvijanje hitrosti in spretnosti<br>• Razvijanje sposobnosti za vodenje, sprejemanje in oddajanje žoge na različne načine<br>• Naučiti se zadevanja gola z različnih pozicij z mesta, teka, trokoraka in skoka.<br>• Naučiti se komolčne podaje<br>• Naučiti se trokorak<br>• Spoznati igro rokometa 6+1 ob upoštevanju osnovnih pravil.<br><br>• *Krepiti samozavest posameznika*<br>• *Vzpodbujati pomen kolektivnega sodelovanja* | • Izvajanje vodenja, sprejemanja žoge, meta na gol iz različnih pozicij in na različne načine (iz hoje, teka, trokoraka, skoka)<br>• Vodenje žoge v hoji, teku in šprintu<br>• Meti na gol iz različnih pozicij<br>• Igra rokomet<br>• 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<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **TESTIRAJE ZA**<br><br>**ŠVZ**<br><br>**2 URI**<br>**APRIL** | • Preveriti antropološke mere dijakov<br>• Preveriti njihove motorične sposobnosti<br>  • Hitrost<br>  • Sekvencionalna hitrost<br>  • Repetativna moč<br>  • Vdržljivost<br>  • Vdržljivostna moč<br>  • Gibljivost<br>  • Koordinacija<br><br>• *Spremljava razvoja osebnih motoričnih in fizioloških sposobnosti in primerjava le teh s slovenskim poprečjem*<br>• *Zavedanje svojih, antropoloških, motoričnih in fizioloških značilnosti in možnosti vplivanja na le te.* | • Merjenje višine<br>• Tehtanje<br>• Merjenje kožne gube<br>• Predklon na klopici<br>• Skok v daljino z mesta<br>• Trebušnjaki<br>• Vesa v vzgibi<br>• Taping<br>• Poligon nazaj<br>• Tek na 60m (ŠD)<br>• Tek na 600m (ŠD) | |

## 3. URA ŠVZ - CŠOD Gorenje

| Tematski sklop, število ur, mesec | Cilji<br>Vsebinski/procesni | Dejavnosti (vsebine) | Standardi znanj<br>(ključne kompetence) |
|---|---|---|---|
| **PLAVANJE, KOLESARJENJE POHODNIŠTVO IGRE Z ŽOGO LOKOSTRELSTVO ORIENTACIJA**<br><br>**33 UR**<br><br>**september** | • *Razvoj funkcionalnih sposobnosti organizma*<br>• *Izvajanje dejavnosti za razvoj gibalnih sposobnosti*<br>• *Razvoj aerobnih sposobnosti*<br>• *Navajati in spodbujati dijake na vseživljenjsko ukvarjanje s športno rekreacijo*<br>• *Izpopolnjevanje različnih športnih znanj*<br>• *Oblikovanje in razvoj športnih navad*<br>• *Odgovoren odnos do lastnega zdravja in higiene*<br>• *Spodbujanje medsebojnega sodelovanja in fair playa*<br>• *Spoznavanje novih športnih vsebin* | • Plavanje<br>• Igre z žogo<br>• Lokostrelstvo<br>• Pohodništvo<br>• Plezanje<br>• Kolesarjenje<br>• Orientacija | • Razvijanja osnovnih motoričnih sposobnosti<br>• Spoznavnaje in razvijanje osnovnih fizioloških procesov in sposobnosti<br>• Premagovanje strahu in razvijanje poguma<br>• Športno navijanje in fair play<br>• Navajanje na vodo in premagovanje strahu pred njo<br>• Sposobnost podaljše koncentracije in priciznosti<br>• pri dijakih s posebnimi potrebami upoštevamo prilagoditve dogovorjene z individualnim programom |