

# Program osnovna šola

# ŠPORTNA VZGOJA

## Učni načrt

1. razred: 105 ur  
2. razred: 105 ur  
3. razred: 105 ur  
4. razred: 105 ur  
5. razred: 105 ur  
6. razred: 105 ur  
7. razred: 70 ur  
8. razred: 70 ur  
9. razred: 64 ur  
SKUPAJ: 834 ur

### Dvojezična osnovna šola

1. razred: 105 ur  
2. razred: 105 ur  
3. razred: 105 ur  
4. razred: 87,5 ur  
5. razred: 87,5 ur  
6. razred: 70 ur  
7. razred: 70 ur  
8. razred: 70 ur  
9. razred: 64 ur  
SKUPAJ: 746 ur

### Osnovna šola z italijanskim učnim jezikom

1. razred: 105 ur  
2. razred: 105 ur  
3. razred: 87,5 ur  
4. razred: 87,5 ur  
5. razred: 105 ur  
6. razred: 105 ur  
7. razred: 70 ur  
8. razred: 70 ur  
9. razred: 64 ur  
SKUPAJ: 799 ur

Program osnovna šola  
**ŠPORTNA VZGOJA**  
Učni načrt

**Avtorji:**

dr. **Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Nives Markun Puhon**, Zavod RS za šolstvo  
**Breda Lorenci**, Zavod RS za šolstvo  
**Leonida Novak**, Zavod RS za šolstvo  
dr. **Jurij Planinšec**, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta  
**Iztok Hrastar**, Zavod RS za šolstvo  
**Karmen Pleteršek**, Osnovna šola Vič, Ljubljana  
**Vesna Muha**, Osnovna šola Srečka Kosovele, Sežana

**Strokovna recenzenta:**

dr. **Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Miran Voglar**, Osnovna šola Poljčane

**Redakcijski popravki:**

dr. **Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Nives Markun Puhon**, Zavod RS za šolstvo

Izdala: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo  
Za ministrstvo: dr. **Igor Lukšič**  
Za zavod: mag. **Gregor Mohorčič**

Uredila: **Alenka Štrukelj**

Jezikovni pregled: **Nataša Purkat**, Lektor'ca

Ljubljana, 2011

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.091.214:796(0.034.2)

UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir] /  
avtorji Marjeta Kovač ... [et al.]. - El. knjiga. -  
Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011

Način dostopa (URL):

[http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti\\_obvezni/Sportna\\_vzgoja\\_obvezni.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf)

ISBN 978-961-234-973-8 (Zavod RS za šolstvo)

1. Kovač, Marjeta, 1956-  
255949312

Posodobljeni učni načrt za predmet športna vzgoja v osnovni šoli je pripravila Predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za športno vzgojo. Pri posodabljanju je izhajala iz učnega načrta za predmet športna vzgoja, določenega na 21. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje leta 1998. Posodobljeni učni načrt je Strokovni svet RS za splošno izobraževanje določil na 114. seji leta 2008 in se seznanil z vsebinskimi in redakcijskimi popravki tega učnega načrta na 140. seji 17. februarja 2011.

# KAZALO

1	OPREDELITEV PREDMETA .....	4
1.1	Splošna izhodišča .....	4
1.2	Obseg in struktura predmeta .....	5
2	SPLOŠNI CILJI .....	7
3	OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE .....	9
3.1	Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje .....	9
3.1.1	Operativni cilji .....	9
3.1.2	Praktične in teoretične vsebine .....	11
3.1.3	Splošne teoretične vsebine .....	15
3.2	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje .....	16
3.2.1	Operativni cilji .....	16
3.2.2	Praktične in teoretične vsebine.....	22
3.2.3	Splošne teoretične vsebine .....	22
3.3	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje .....	23
3.3.1	Operativni cilji .....	23
3.3.2	Praktične in teoretične vsebine .....	24
3.3.3	Splošne teoretične vsebine .....	28
4	STANDARDI ZNANJA .....	30
4.1	Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje.....	30
4.2	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje.....	33
4.3	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje.....	35
5	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA.....	38
5.1	Uresničevanje ciljev predmeta.....	38
5.1.1	Sodelovanje pri športni vzgoji.....	38
5.1.2	Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letni pripravi.....	38
5.1.3	Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti	43
5.1.4	Skrb za varnost učencev.....	43
5.1.5	Intenzivnost vadbe.....	45
5.1.6	Uspešnost in motivacija učencev.....	45
5.1.7	Športni dnevi.....	46
5.1.8	Šola v naravi.....	47
5.2	Individualizacija in diferenciacija.....	48
5.3	Medpredmetne povezave.....	49
5.4	Preverjanje in ocenjevanje znanja.....	51
5.5	Druga podpoglavja, specifična za posamezni predmet.....	52

# 1 OPREDELITEV PREDMETA

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

## 1.1 Splošna izhodišča

Učitelj sledi naslednjim izhodiščem:

- športna vzgoja je sredstvo celostnega razvoja otroka in mladostnika,
- spoštuje načelo enakih možnosti za vse učence<sup>1</sup> in upošteva njihovo različnost in drugačnost,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- učinkovita naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja, a hkrati zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik ter organizacijskih pristopov,
- načrtno spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke ter ga spodbuja k redni športni dejavnosti,
- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje naj bo vključena v vsako uro športne vzgoje,
- spodbuja učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju (ferpleju),
- posebno skrb naj nameni nadarjenim za šport in učencem s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- pri delu uporablja informacijsko-komunikacijsko tehnologijo,
- spoštuje predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbi za varnost pri vadbi.

---

<sup>1</sup> V tem učnem načrtu izraz *učenec* velja enakovredno za *učenca* in *učenko*. Enako izraz *učitelj* velja enakovredno za *učitelja* in *učiteljico*.

## 1.2 Obseg in struktura predmeta

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih osnovne šole. Namenjenih mu je 834 ur rednega pouka in pet športnih dni v vsakem šolskem letu. Program je zaradi razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja. V vsakem od teh šola ponuja tri vrste dejavnosti:

- dejavnosti, obvezne za vse učence,
- dejavnosti, ki jih šola ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno.

### Dejavnosti, obvezne za vse učence

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje
• Redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu,	• Redni pouk,	• Redni pouk,
• športni dnevi, pet na leto.	• športni dnevi, pet na leto.	• športni dnevi, pet na leto.

### Športna vzgoja se vključuje v dejavnosti, ki jih šola ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje
	• Šola v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih,	
• Športne interesne dejavnosti,	• športne interesne dejavnosti,	• Športne interesne dejavnosti,
• dopolnilni pouk.	• dopolnilni pouk.	• dopolnilni pouk.

### Dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje
		• Izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti,*
• Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja,	• Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja,	• prireditve in šolska športna tekmovanja,
• tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka,	• tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka,	• tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka,

• dodatni športni programi,	• dodatni športni programi,	• dodatni športni programi,
• minuta za zdravje,	• minuta za zdravje,	• minuta za zdravje,
• rekreativni odmor,	• rekreativni odmor,	• rekreativni odmor,
• oddelki z dodatno športno ponudbo.	• oddelki z dodatno športno ponudbo.	• oddelki z dodatno športno ponudbo.

Priporočamo, da je zaradi varnosti in upoštevanja načela individualizacije v vadbeni skupini največ 20 učencev. V drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bodo pri rednem pouku športne vzgoje zaradi razlik v biološkem razvoju učenci razdeljeni v fantovske in dekliške skupine. Pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu je treba upoštevati posebna normativna izhodišča.

## 2 SPLOŠNI CILJI

S športno vzgojo, usmerjeno v:

- zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj in
- čustveno in razumsko dožemanje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga:
  - ☐ skladna telesna in gibalna razvitost, pravilna telesna drža,
  - ☐ zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj,
  - ☐ zdrav način življenja (ustrezna kondicijska pripravljenost; telesna nega; zdrava prehrana; razbremenitev in sprostitev; ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem; odpornost proti boleznim; sposobnost prenašanja naporov; nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih:
  - ☐ seznanjanje z varnim in odgovornim športnim udejstvovanjem,
  - ☐ spodbujanje gibalne ustvarjalnosti,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika:
  - ☐ zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev,
  - ☐ krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
  - ☐ oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja).

Primerno izbrane vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljanje doseganja ciljev naj omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa

kot kulturne sestavine človekovega življenja in enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

Ob redni in kakovostni športni vadbi naj bi učenec postal gibalno izobražen:

- je ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- razume pomen gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje in
- je redno športno dejaven.



### 3 OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE

Operativni cilji so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa.

Cilje uresničujejo z različnimi vsebinami, ki se koncentrično nadgrajujejo iz razreda v razred. Dodatne in zahtevnejše vsebine, ki jih učitelj vključi v letno pripravo po svoji presoji glede na značilnosti kraja, zmožnosti in interese učencev, vendar niso obvezne, so v tem dokumentu zapisane *ležeče*.

#### 3.1 Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje

##### 3.1.1 Operativni cilji

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost:		
• z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,		
• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost,		
• izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,		
• primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj.		

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci usvajajo temeljne gibalne vzorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja, tako, da:		
• sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja v		
• zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi,		
• posnemajo najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi,		
• izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,		

• ravnaajo z različnimi športnimi pripomočki: skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji idr.,	
• izvajajo osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami,	
• gibanja z različnimi žogami uporabijo v moštvenih igrah skladno s preprostimi pravili,	
• zaplešejo izbrane otroške in ljudske ples,	
• prilagodijo se na vodo do stopnje drsenja,	• z eno od plavalnih tehnik preplavajo 25 metrov v globoki vodi,
• izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu,	• izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu, <i>drsajo, smučajo, hodijo in tečejo na smučeh, deskajo na snegu.</i>

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro			
1. razred	2. razred	3. razred	
Učenci:			
• preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem,			
• <b>razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,</b>			
• <b>pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo,</b>			
• <b>oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce</b> (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja).			

Razumevanje pomena gibanja in športa		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• poznajo pravilno telesno držo,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene,</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger,</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• razumejo pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo,</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu.</li></ul>	

### 3.1.2 Praktične in teoretične vsebine

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE		
1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja, padanja, vlečenja ipd. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.		
		Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

ATLETSKA ABECEDA		
1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Hoja in tek v naravi.		
Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta.		
Igre hitrega odzivanja.		
Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.		
Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom.		
Preskakovanje določene razdalje s sonožnim odzivom z mesta in s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom.		
Naskok na orodje ali blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom.		
Osnovni skok v višino.		
Met žogice ali žvižgača z mesta v cilj in daljino.	Met žogice ali žvižgača z mesta in z zaletom v cilj in daljino. Meti večjih žog na različne načine.	
<b>Teoretične vsebine</b>		
Zalet, odziv, doskok, naskok, razdalja.	Ritem teka, zalet, odzivno mesto, odziv, doskok, naskok, merjenje razdalje.	

GIMNASTIČNA ABECEDA			
	1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>			
	Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi.		
	Premagovanje orodij kot ovir.		
Osnove akrobatike	Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej.	Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. <i>Premet v stran.</i>	

Skoki	Preskoki klopi, gredi z oporo rok. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 80 cm).	Preskakovanje klopi, gredi. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 100 cm).
Vese in opore	Plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd.; koleb, prevlek.	
Vaje ravnotežja na ožji površini	Klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, poskoki v različnih smereh, seskok stegnjeno.	Klop in nizka gred: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, sonožni in enonožni poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki.
Ritmika (ob glasbeni spremljavi)	Preskakovanje kolebnice. Poskoki. Različne enostavne drže.	Preskakovanje kolebnice. Skoki, obrati, različne drže (razovka idr.).
<b>Teoretične vsebine</b>		
Pojmi orientacije v prostoru	Naprej, nazaj, gor, dol, vstran, levo, desno.	
Poimenovanje osnovnih položajev	Ročenja, noženja, kloni. Stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora idr.	

<b>PLESNE IGRE</b>		
1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
<p>Gibanja posameznih delov telesa in celotnega telesa (nihanja, valovanja, kroženja, padanja).</p> <p>Posnemanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi).</p> <p>Gibanje ob notranjih (izražanje občutkov, razpoloženj, funkcionalnih lastnosti predmetov idr.) in zunanjih spodbudah (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje).</p> <p>Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem.</p> <p>Vaje dihanja in sproščanja.</p>		
Otroški plesi: izštevanka, rajalne igre, plesne igre idr.		
Preprosti ljudski plesi.		
		<i>Osnovne gibalne strukture aerobike in njihovo povezovanje ob glasbeni spremljavi v preproste koreografije.</i>
<b>Teoretične vsebine</b>		
<p>Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Enakomeren in neenakomeren ritem.</p> <p>Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.</p> <p>Ljudski plesi in običaji na Slovenskem.</p>		

IGRE Z ŽOGO		
1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem na mestu in v gibanju. Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine.		
Vodenje žoge z roko, ного in palico na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri.		
Zadevanje različnih mirujočih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z roko in udarjanjem žoge z ного ali palico.	Med gibanjem zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem (z eno in obema rokama) in udarjanjem žoge z ного ali palico.	
Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu.	Med gibanjem podajanje žoge z eno ali obema rokama, lovljenje in vodenje žoge. Podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala na mestu in med gibanjem.	
Nadzorovano odbijanje balona z rokami ali ного.	Nadzorovano odbijanje lahke žoge z rokami ali loparjem.	
Štafetne igre z žogo.		
Elementarne in male moštvene igre z žogo.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo.		
Pravila posameznih iger in spoštovanje športnega obnašanja.		

PLAVALNA ABECEDA		
1. razred	2. razred	3. razred
<i>(za šole, ki imajo pogoje, in šole, ki izpeljejo tečaj privajanja na vodo)</i>	<b>Šola mora organizirati 20-urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.</b>	
<b>Praktične vsebine</b>		
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami.		
Vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje.		
Varno skakanje na noge v vodo.		
Povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi.	Povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v vodi.	
Ena od tehnik plavanja.	Vaje za varnost v vodi in tehnika plavanja prsno, kravl ali hrbtno.	
<b>Teoretične vsebine</b>		
Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Pravila varnosti in red na plavalnišču. Zamenjava mokrih kopalk s suhimi in vzdrževanje higiene v vodi ter zunaj nje.		

POHODNIŠTVO		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Vsako leto najmanj dva pohoda. Eden od pohodov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti.		
		Ekipni orientacijski pohod po označeni poti.
Teoretične vsebine		
Osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine).		Osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija).
Značilnosti okolice, po kateri poteka pohod.	Geografske, zgodovinske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka pohod.	
Naravovarstveno ozaveščanje.		

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI		
1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Kaj merimo (čas, razdaljo, število ponovitev).	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (minuta, sekunda, meter, centimeter, število ponovitev idr.). Postopki merjenja. Primerjava grafičnih prikazov osebnih dosežkov.	

**DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje)**

ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo pogoje in na zimskem športnem dnevu)		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje.		
	Hoja in drsenje na tekaških smučeh.	
Smučanje: prilagajanje na smuči in osnovne oblike drsenja: vaje na mestu in različne elementarne igre ter poligoni; drsenje naravnost, v plužnem in klinastem položaju; preproste spremembe smeri. Vzpenjanje in vstajanje po padcu. Premagovanje terenov z blago naklonino. Prilagajanje na vožnjo z vlečnico.	Smučanje: Začetne oblike smučanja: smučarski loki s klinastimi zavoji, zavoj s klinastim odzivom/vbodom palice in osnovno vijuganje. Premagovanje terenov s srednjo naklonino. Stopnjevanje hitrosti drsenja, gibanje (gor□dol) in vzporedna postavitev smuči ob vhodu v zavoj (nadzor hitrosti z vrtenjem smuči). Uporaba smučarskih naprav.	
Teoretične vsebine		
Nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču. Oprema za zimske športe.		

<b>ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC</b>		
1. razred	2. razred	3. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Športni program Zlati sonček (rolanje, kolesarjenje, smučanje idr.). Pohodi v programu Ciciban planinec.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Varnost pri različnih športih.		

### 3.1.3 Splošne teoretične vsebine

Športne naprave, orodja in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje.
Osnovni pojmi: gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, vstran, naravnost, v loku, nizko, visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, noženja, skok, sonožni odziv, enonožni odziv, odzivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina, krog.
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.
Osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen pravil v življenju, šoli in igri.
Pravila sodelovanja v skupini.
Telesna higiena, povezana z gibanjem in zdravjem.
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.
Pomen ogrevanja pred vadbo.
Varnost pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v vodi, na pohodih, na snegu idr.
Varovanje okolja.

#### **Teoretične vsebine učitelj predstavi ob praktičnem delu.**

Didaktična priporočila so v poglavju 5.

## 3.2 Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje

### 3.2.1 Operativni cilji

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,</li> <li>izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost),</li> <li>zaznajo ritem v gibanju,</li> <li>primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na rast in razvoj ter populacijske vrednosti.</li> </ul>		

Usvajanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci nadgrajujejo različna športna znanja tako, da:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• znajo ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji idr.),</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• tečejo, skačejo in mečejo različne športne pripomočke na različne načine,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• zavestno nadzorujejo svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi, na različnih orodjih in z različnimi pripomočki,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• izvajajo osnovne tehnične in taktične elemente malih športnih iger,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• osnovne tehnične in taktične elemente malih športnih iger uporabijo v prirejenih igralnih situacijah,</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• zoplešejo izbrane otroške, ljudske in družabne ples,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• preplavajo 50 metrov in med plavanjem opravijo nalogo za varnost (usvojijo bronastega delfina),</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>varno smučajo.</i></li></ul>		

Razumevanje pomena gibanja in športa		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>poimenujejo športna orodja in pripomočke ter poznajo njihovo varno uporabo,</li> <li>uporabljajo osnovne pojme športnega izrazoslovja,</li> <li>poznajo značilnosti posameznih športov, posebno tistih, ki so povezani z našo preteklostjo (gornišтво, smučanje idr.),</li> <li>upoštevajo pravila malih športnih iger,</li> <li>poznajo pomen takta in tempa v gibanju,</li> <li>razumejo prednosti primerne športne oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere idr.),</li> <li>poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (v telovadnici, na igrišču, ob vodi in v vodi, v gorah, na smučišču idr.),</li> <li>poznajo in razumejo pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo,</li> </ul>		



kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje,	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajo dejavnike gibalne učinkovitosti (telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo pomen redne spremljave gibalne učinkovitosti.</li> </ul>

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje),</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• upoštevajo higienska pravila, povezana z vadbo (preoblačenje, umivanje po vadbi, čistoča prostorov in osebne športne opreme),</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo pomen varovanja naravne in kulturne dediščine.</li> </ul>		

### 3.2.2 Praktične in teoretične vsebine

NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Naravne oblike gibanja, naloge in igre za razvoj skladnosti gibanja, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti ter vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji (razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje in umirjanje, spopolnjevanje gibalnih znanj, razvijanje ustvarjalnosti, medsebojna pomoč, socializacija, razvedrilo).		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Osnovne gibalne sposobnosti. Pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga.		

ATLETIKA		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Štafetni teki, štarti iz različnih položajev, hiter tek z visokega in nizkega štarta, daljši tek v naravi v pogovornem tempu.		
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka.		
Skakalni poligoni in štafete. Skok v daljino s krajšim zaletom z odzivne cone; mnogoskoki. Skok v višino s krajšim zaletom s prekoračno tehniko čez elastično vrvico.		
Met žogice (teniške in 250-gramske) ali žvižgača z mesta in s kratkim zaletom.	Met žogice (teniške in 250-gramske) ali žvižgača z mesta in s kratkim zaletom. Met težke žoge (1 kg) na različne načine.	Met žogice (teniške in 250-gramske) ali žvižgača z mesta in s kratkim zaletom. Met težke žoge (1 kg) na različne načine.

		Suvanje težke žoge (2□4 kg).
<b>Teoretične vsebine</b>		
Osnovni atletski pojmi: tekališče, štart, cilj, odzivna noga, odzivno mesto, prestop. Povelja za visoki in nizki štart. Merjenje z metrom in štoparico. Merjenje srčnega utripa.		

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO			
	4. razred	5. razred	6. razred
Praktične vsebine			
	Sklopi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete.		
Akrobatika	Prevali naprej in nazaj; preval naprej z zaletom na debelejšo blazino; odrivanje v opori na rokah; pripravljalne vaje za premet v stran.	Prevali naprej in nazaj v kombinacijah; preval naprej letno na mehke blazine; premet v stran, stoja na rokah s pomočjo.	Prevali v različnih kombinacijah; prevali na kup mehkih blazin; premet v stran, stoja na rokah z varovanjem ali ob letveniku.
Skoki	Naskoki na skrinjo v različne opore, raznožka čez kozo s pomočjo ali varovanjem; različni saskoki z višjega na nižje. Pripravljalne vaje za skoke z male prožne ponjave, skok stegneno in skrčno.		
Vese in opore	Plezanje po različnih plezalih, vzmik s pomočjo; kolebi v vesi in opori, saskok iz opore. Premah odnožno z varovanjem.		
Vaje ravnotežja na ožji površini	Klop in nizka gred: hoja z različnimi nalogami, obrati sonožno, drže (razovka idr.), različni skoki z enonožnim in sonožnim odzivom, različni saskoki. Povezovanje hoje, skokov, obratov, drž, saskoka.		
Ritmika	Preskakovanje kolebnice na mestu in v gibanju na različne načine. Različni skoki, obrati na eni nogi, drže, vaje z obroči, vaje s trakovi.		
Teoretične vsebine			
	Pravilna telesna drža. Gimnastične vaje za ogrevanje (raztezne in krepilne vaje). Poimenovanje položajev in gibanj telesa. Varnost in medsebojna pomoč, pomen in dogovorjena pravila, prijemi.		

<b>PLES</b>		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Gibanja posameznih delov telesa v različnih smereh, na različnih ravneh in z uporabo različne sile. Plesne igre. Povezovanje ljudskih plesov posameznih pokrajin v sklop. Preprosti družabni plesi svetovnega plesnega programa (osnovne slike in kombinacije standardnih in latinskoameriških plesov). Vaje pravilnega dihanja in sproščanja. Gibalno ustvarjanje na določeno temo. Gibalne strukture aerobike in njihovo povezovanje ob glasbeni spremljavi v preproste koreografije. <i>Elementi joge in drugih tehnik sproščanja.</i>		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Osnovni glasbeni pojmi, povezani s plesom: ritem, tempo, dinamika. Pomen ritma v različnih življenjskih pojavih in gibanju. Ljudski plesi slovenskih pokrajin in njihove značilnosti. Družabni plesi. Plesni bonton.		

## MALE ŠPORTNE IGRE

MALA KOŠARKA		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
<b>Tehnika:</b> Različne oblike vodenja na mestu, prehodi v vodenje, vodenje s spremembami smeri in menjavanjem rok spredaj; zaustavljanje po vodenju; obračanje z žogo – pivotiranje. Različne podaje z obema rokama na mestu in po vodenju; lovljenje žoge z obema rokama. Met z mesta in po vodenju z obema rokama in/ali z eno roko iznad glave. Gibanje s prisunskimi koraki v preži.		
	Lovljenje in podajanje žoge med tekom. Lovljenje žoge po odkrivanju in vtekanju ter obrat proti košu.	
		Meti iz dvokoraka.
<b>Taktika:</b> Preigravanja in meti po ustavljanju. Postavljeni napad z enim igralcem. Protinapad 1 : 0. Pasivno pokrivanje napadalca z žogo in brez nje.	Odkrivanja in vtekanja napadalca z različnimi zaključki po sprejemu žoge. Postavljeni napad z dvema igralcema. Protinapad 2 : 0.	Postavljeni napad s tremi igralci. Pokrivanje napadalca z žogo in brez nje.
<b>Igra:</b> Košarkarske štafetne igre, elementarne igre in male moštvene igre s prirejenimi pravili. Igralne različice na en koš 1 : 1 proti pasivni obrambi.	Igralne različice na en koš 2 : 2 proti pasivni obrambi.	Igralne različice na en koš 3 : 3 (napad 3 : 0, neprekinjena igra 3 : 3 in igra 3 : 3 po pravilih igre na dva koša). Pasivna obramba.
<b>Teoretične vsebine</b>		
Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko male košarke. Temeljna pravila male košarke in najpomembnejši sodniški izrazi. Športno obnašanje.		

MALA ODBOJKA		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Različna žoganja in štafetne igre.		
Osnovni tehnični elementi: zgornji in spodnji odboj.	Osnovni tehnični elementi: zgornji in spodnji odboj, <i>podaja</i> , spodnji servis.	Osnovni tehnični in taktični elementi: zgornji in spodnji odboj s spremembami smeri leta žoge, podaja, servis, sprejem servisa.
Igralne različice □ žoga čez vrvico: 1 : 1 in 2 : 2.		Igra žoga čez vrvico: 2 : 2 in 3 : 3 ter mala odbojka.
<b>Teoretične vsebine</b>		
Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko male odbojke (odboj, podaja, serviranje, sprejem servisa idr.). Temeljna pravila male odbojke in športno obnašanje.		

MALI ROKOMET		
4. razred	5. razred	6. razred
Praktične vsebine		
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili, ki vključujejo osnovne tehnične elemente rokometne igre.		
Osnovni tehnični in taktični elementi: lovljenje, vodenje, komolčna podaja, odkrivanje igralca brez žoge.	Osnovni tehnični in taktični elementi: lovljenje žoge, komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave, vodenje žoge, prodor z žogo, strel z dolgim zamahom iznad glave. Odkrivanje igralca brez žoge. Kritje napadalca brez žoge.	
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili.	Igra malega rokometu 1 + 3 in 1 + 4 z osebno obrambo.	
Teoretične vsebine		
Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko malega rokometu. Temeljna pravila malega rokometu in športno obnašanje.		

MALI NOGOMET		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometu.		
Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanja, varanja) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, sprejemanja, udarjanja).		
		Taktični elementi: obrambna preža in pokrivanje napadalcev. Osnove medsebojnega sodelovanja v igri dveh, treh ali več igralcev.
Enostavne igralne različice 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 idr.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko malega nogometu (podajanje, udarjanje, vodenje idr.). Temeljna pravila malega nogometu in športno obnašanje.		

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI (poletna šola v naravi)		
4. razred	5. razred	6. razred
		<b>V šestem razredu šola preveri znanje plavanja vseh učencev.</b>
<b>Praktične vsebine</b>		
Ena ali dve tehniki plavanja. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom. Elementi samoreševanja.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Pomen znanja plavanja. Lastnosti vode. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi.		

<b>SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI</b> (za šole, ki imajo pogoje, v šoli v naravi, na zimskem športnem dnevu)		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Smučanje: začetne oblike smučanja – zavoj s klinastim odzivom z vbodom palice, osnovno vijuganje. Uporaba smučarskih naprav. <i>Nadaljevalne oblike smučanja – terensko vijuganje v širšem oziroma ožjem hodniku. Premagovanje terenov s povečano naklonino. Ustrezen nadzor hitrosti smučanja: na blagi naklonini z zarezo tehniko, na povečani naklonini z vrtenjem smuči. Pravilno vbadanje palice. Pravilna vzporedna postavitev smuči v vseh fazah zavoja. Prilagajanje na smučanje v snežnih parkih.</i>		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Vrste snega. Ogrevanje pred vadbo. Pravila vedenja na smučišču (FIS pravila), drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču ter ravnanje v primeru nesreče. Oprema za zimske športe.		

<b>POHODNIŠTVO</b>		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Dva pohoda na višjo razgledno vzpetino. Orientacijski pohod po označeni poti.	Dva pohoda na višjo razgledno vzpetino □ eden od teh naj bo zahtevnejši pohod glede na premagano višinsko razliko.	Dva pohoda na višjo razgledno vzpetino □ eden od teh je zahtevnejši pohod po označeni poti.
<b>Teoretične vsebine</b>		
Nevarnosti v gorah. Varnost na pohodih: oblačilo, obutev, nahrbtnik, tempo hoje, prehrana, pitje tekočine. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Določitev strani neba s soncem in uro, spoznavanje okolice ob zemljevidu.		

<b>UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI</b>		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Postopki merjenja. Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj. Vrednotenje svojih dosežkov.		

<b>DODATNE VSEBINE</b>		
4. razred	5. razred	6. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
<i>Rolanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali tenis, elementi borilnih športov, badminton, deskanje idr. Športni programi: Krpan, Mladi planinec idr. Izбира športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja (npr. stare igre, ki vsebujejo elemente športa).</i>		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Varnost pri izbranih športih.		

### 3.2.3 Splošne teoretične vsebine

Pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje.
Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip idr.).
Načela varne športne vadbe, nevarnosti pri pohodništvu, plavanju, vodnih športih, kolesarjenju in zimskih športih.
Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika.
Športno obnašanje pri športni vadbi in na športnih prireditvah.
Pomen varovanja okolja.

**Teoretične vsebine učitelj predstavi ob praktičnem delu.**

Didaktična priporočila so v poglavju 5.

### 3.3 Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

#### 3.3.1 Operativni cilji

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
7. razred	8. razred	9. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija (skladnost) gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost),</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• so sposobni preteči in preplavati daljše razdalje,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• so sposobni daljšega hodilnega napora, pri čemer premagajo večjo višinsko razliko,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• redno spremljajo svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti s povprečnimi populacijskimi vrednostmi vrstnikov.</li></ul>		

Usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih		
7. razred	8. razred	9. razred
Učenci nadgrajujejo različna športna znanja tako, da:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• spopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• spopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• skladno in estetsko izvajajo različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• sproščeno zaplešejo izbrane standardne in latinsko-ameriške plese,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• spopolnjujejo tehniko plavanja in elemente samoreševanja.</li></ul>		

Razumevanje pomena gibanja in športa		
7. razred	8. razred	9. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• razlikujejo aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• znajo glede na svoje telesne značilnosti in telesno kondicijo izbrati sebi primerno športno dejavnost,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• poznajo primerno prehrano ob nekaterih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, vitaminov in mineralov, poznajo nevarnosti poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• prepoznajo dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• upoštevajo osnovna načela varnosti v športu,</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• spoznajo in razumejo preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam</li></ul>		

zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge idr.) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo idr.),
<ul style="list-style-type: none"> <li>spoznajo možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in kraju bivanja.</li> </ul>

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja		
7. razred	8. razred	9. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>imajo odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka),</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje različnosti, zdrava tekmovalnost, spoštovanje športnega obnašanja na tekmovanjih, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje),</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ob doživljanju večjih telesnih obremenitev spoštujejo vložen napor,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>spoznajo ekološka vprašanja, povezana s športnimi dejavnostmi,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>imajo svoja stališča do stranpoti sodobnega športa (doping, komercialni izdelki in storitve idr.).</li> </ul>		

### 3.3.2 Praktične in teoretične vsebine

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Vaje za razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, skladnosti (koordinacije) gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti. Programi kondicijske priprave (fitnes, aerobika, pilates, nordijska hoja idr.). Vaje za stabilizacijo telesa in primerno telesno držo.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Zakovitosti športne vadbe. Izbor nalog, intenzivnosti vadbe in trajanja obremenitve glede na različne cilje, tudi z IKT (merilniki srčne frekvence, porabe energije, štetja korakov). Razlike med aerobno in anaerobno vadbo.		

ATLETIKA		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka (atletska abeceda), predaja štafetne palice v hoji in teku, fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za učenje tehnike flop. Met žogice (250 g) ali žvižgača z zaletom, suvanje težke žoge, suvanje krogle (2–4 kg) z mesta ali z zaletom.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa z uporabo merilnikov. Načrtovanje vadbe glede na srčni utrip.		



GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO			
	7. razred	8. razred	9. razred
Praktične vsebine			
	Gimnastične vaje z različnimi cilji (ogrevanje, stabilizacija telesa, pravilna telesna drža, krepitev idr.).		
Akrobatika	Preval naprej in nazaj, prevali v kombinacijah in v povezavi z drugimi prvinami; premet v stran; stoja na lopaticah, stoja na rokah z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku. Povezovanje prvin v sestavo. <i>Piramide</i> . <i>Preval letno na mehke blazine, stoja in preval naprej, preval nazaj v stojo.</i>		
Skoki	Koza: raznožka in skrčka z varovanjem. Mala prožna ponjava: osnovni skoki (stegnjeno, skrčno, prednožno, raznožno). <i>Skoki z meti na koš.</i>		
Vaje ravnotežja na ožji površini	Klop, nizka <i>ali visoka gred</i> : Vaje ravnotežja (plazenja, lazenja, poskoki v različnih smereh, hoja z različnimi nalogami). Kratka sestava: hoja, skoki, obrati, drže (razovka idr.), seskok.		
Vese in opore	Plezanje po žrdi in drugih plezalih. Drog, moška in ženska bradlja: koleb v vesi in opori, ročkanja, prehod iz vese v oporo (vzmik spredaj ipd.) in iz opore v veso, premah in obrati v opori, iz opore spredaj seskok nazaj.		
Ritmika	Učenke: skoki (mačji skok, strig, skok visoko in daleč ipd.), obrati sonožno in na eni nogi, sestave z <i>glasbeno spremljavo</i> z obročem, kolebnico, žogo ali trakom posamič ali v skupini. Učenci: Različni skoki s kolebnico.		
Teoretične vsebine			
	Sestavljanje sklopov gimnastičnih vaj in vodenje ogrevanja. Vaje za pravilno telesno držo. Vaje za moč in gibljivost. Varovanje in pomoč □ uporaba osnovnih prijemov.		

PLES		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
<p>Gibalno ustvarjanje posameznika, partnerjev, skupine. Interpretacija različnih ritmov v povezavi z glasom in gibom. Vaje pravilnega dihanja in sproščanja.</p> <p>Ljudski plesi izbranih slovenskih pokrajin. Družabni plesi svetovnega plesnega programa (osnovne slike in kombinacije standardnih in latinskoameriških plesov). Elementi sodobnega plesa in džez: pozicije, kombinacije v prostoru, skoki, povezani v lažjo koreografijo. Različne oblike aerobike. <i>Osnove rokenrola, nekaterih disko in skupinskih plesov. Pantomima, različne oblike sproščanja.</i></p>		
<b>Teoretične vsebine</b>		
<p><b>Pomen sproščenega gibanja in komuniciranja.</b> Ples kot kulturna in družabna dejavnost. <i>Ples kot oblika sodobne multimedijske umetnosti.</i> Plesni bonton.</p>		

## ŠPORTNE IGRE

Športni pedagog izbere vsako leto dve od naštetih športnih iger.

Didaktična priporočila so v poglavju 5.

KOŠARKA		
7. razred	8. razred	9. razred
Praktične vsebine		
<u>Tehnika:</u> Osnovni tehnični in taktični elementi (vodenje, zaustavljanje po vodenju, obračanje – pivotiranje, podajanja, lovljenja, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca).		
<u>Taktika:</u> <i>Križanje z vročitvijo ali napeljevanjem med dvema igralcema.</i> Prenos žoge 3 : 0. Postavljeni napad s tremi igralci. Postavljanje in gibanje pri izvajanju sodniškega meta.		
	Prenos žoge 4 : 0. Postavljeni napad s tremi ali štirimi igralci. Protinapad 3 : 0. Postavitev in gibanje pri izvajanju sodniškega meta in prostih metov. <i>Odkrivanje in vtekanje centra in različni zaključki po sprejemu žoge. Postavljeni napad s centrom in štirimi igralci.</i>	
<u>Igra</u> na en koš 3 : 3 (napad 3 : 0, neprekinjena igra 3 : 3 in igra 3 : 3 po pravilih igre na dva koša). Pasivna obramba.		
	Igra 4 : 4 na dva koša. Pasivna obramba.	
	Igra 4 : 4 na en koš in na dva koša s centrom. Pasivna obramba.	
Teoretične vsebine		
Temeljna pravila košarke in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko košarke. Športno obnašanje.		

ODBOJKA		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Osnovni tehnični elementi: zgornji in spodnji odboj, servis, sprejem servisa.	Spopolnjevanje in uporaba tehničnih elementov v igri: servis, sprejem servisa, podaja.	Uporaba tehničnih elementov v igri: servis, sprejem servisa, podaja.
<i>Zahtevnejši tehnični in taktični elementi: podaja ob mreži, napadalni udarec, sprejem napadalnega udarca, blok. Obrambni sistem s centrom (2-1-3).</i>		
Igralne različice 2 : 2, 3 : 3 na različno velikih igriščih.	Igra 2 : 2, 3 : 3 idr. na različno velikih igriščih.	Igra 6 : 6 na skrajšanem ali običajnem igrišču.
<b>Teoretične vsebine</b>		
Temeljna pravila odbojke in najpomembnejši sodniški znaki. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko odbojke. Športno obnašanje.		

ROKOMET		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov: podaje (z dolgim zamahom iznad glave, komolčna podaja), streli, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez žoge ter z žogo.		
<i>Spoznavanje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (podaja iz naleta, strel v skoku, protinapad 2 : 1, osnovni skupinski tehnično-taktični elementi za napadanje proti conskim obrambam).</i>		

Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča s prirejenimi pravili.	
	<i>Igra s consko obrambo (postavitev obrambe, preprečevanje strela na gol, prevzemanje napadalcev).</i>
<b>Teoretične vsebine</b>	
Temeljna pravila rokometa in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko rokometa. Športno obnašanje.	

NOGOMET		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki) in z žogo (poigravanje, vodenje, varanje, podajanje, sprejemanje, udarjanje, odzemanje žoge).		
Osnovni taktični elementi (odkrivanje in napadanje v igri 3 : 1, 2 : 1 in 3 : 2, dvojna podaja, igra 2 : 2 v omejenem prostoru, igra 4 : 4 na dvoje malih vrat z individualnim in <i>conskim pokrivanjem</i> ). <i>Zahtevnejši tehnični in taktični elementi (odkrivanje in napadanje v igri 3 : 1, 2 : 1 in 3 : 2, dvojna podaja). Postavitev in gibanje obrambnih igralcev.</i>		
Igralne različice v omejenem prostoru, igra dvoranskega nogometa na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem. Vodena igra v različnih organizacijskih oblikah. Igra na različnih igralnih mestih.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Temeljna pravila nogometa in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko nogometa. Pravila športnega obnašanja.		

POHODNIŠTVO		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno pohodniško točko.	Najmanj en zahtevnejši pohod po opisani poti. Gibanje v naravi po opisu in ob zemljevidu.	Najmanj en zahtevnejši pohod. Gibanje v naravi po opisu in ob zemljevidu.
<b>Teoretične vsebine</b>		
Tempo hoje, nadomeščanje izgubljene tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. Varnost v gorah. Nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti. Ukrepanje ob nezgodi. Orientacija ob zemljevidu.		

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Značilnosti biološkega razvoja v puberteti. Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja ter vrednotenje sprememb (tudi z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije). Načrt individualne vadbe, ki omogoča izboljšanje posameznikove gibalne učinkovitosti.		

## DODATNE VSEBINE

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Šola naj organizira plavalni tečaj za neplavalce.</b>		
<b>Praktične vsebine</b>		
Spopolnjevanje znanja plavanja. Vzdržljivostno plavanje. <i>Učenje druge ali tretje plavalne tehnike.</i> Skok na glavo, obrat, potop z navpičnim prelomom, štafetne predaje. Elementi samoreševanja.		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Higiena na plavalnišču in urejenost plavalnišča. Pravila varnosti. Samoreševanje. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.		

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo pogoje in na zimskem športnem dnevu)		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Hoja in tek na tekaških smučeh. Deskanje na snegu. <i>Hoja s krpljami.</i> Smučanje: Nadaljevalne oblike smučanja. Izbira primerne načina (vijuganje v širšem oziroma ožjem hodniku) in tehnike smučanja ( <i>zarezna tehnika; smučanje z vrtenjem smučí</i> ) glede na zahtevnost terena. <i>Smučanje v snežnih parkih in osnove prostega sloga (skoki, smučanje prek različnih ovir idr.).</i>		
<b>Teoretične vsebine</b>		
Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Ravnanje v primeru nesreče. Primerna oprema za zimske športe. Pravila varnosti na smučišču (FIS-pravila).		

DRUGE DODATNE VSEBINE		
7. razred	8. razred	9. razred
<b>Praktične vsebine</b>		
<i>Rolanje, kolesarjenje, lokostrelstvo, judo, karate, namizni tenis, tenis, badminton, orientacijski tek, nordijska hoja idr. Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.</i>		
<b>Teoretične vsebine</b>		
<i>Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.</i>		

### 3.3.3 Splošne teoretične vsebine

Dobro počutje in zdrav življenjski slog (gibanje, šport, kondicijska pripravljenost, higiena, uravnotežena prehrana, razmerje med vnosom in porabo energije, kajenje, alkohol, droge, socialno okolje).
Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone.

Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, skladnost (koordinacija) gibanja, vzdržljivost) in pomen kondicijske pripravljenosti.
Odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa pri načrtovanju vadbe, pomen največje porabe kisika).
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.
Pomen koristnega preživljanja prostega časa zaradi zdravja in druženja. Seznanjanje z možnostmi vključevanja v zunajšolske športne dejavnosti.
Varovanje okolja.

**Teoretične vsebine učitelj predstavi ob praktičnem delu.**

Didaktična priporočila so v poglavju 5.

## 4 STANDARDI ZNANJA

S **poudarjenim tiskom** so zapisani **minimalni standardi**

Standardi znanja so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih. Pomenijo stopnjo znanja, ki ga do konca določenega vzgojno-izobraževalnega obdobja praviloma usvojijo vsi učenci.

Izkušnje kažejo, da so med učenci velike razlike v telesni zgradbi in gibalni učinkovitosti. Neizogibno je, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi in da bodo v nekaterih gibalnih nalogah učinkovitejši. Zato učitelj sprti strokovno utemeljeno diferencira in individualizira učni proces – prilagaja zahtevnost praktičnih vsebin ter razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitev.

Poleg standardov znanja so opredeljeni tudi **minimalni standardi znanja in sposobnosti** ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja, zapisani s **poudarjenim tiskom**. Ti so pogoj za učenčevo napredovanje iz 3. v 4. razred, iz 6. v 7. razred in pomenijo raven doseženega znanja ob koncu 9. razreda.

Učencem, ki imajo težave pri doseganju minimalnega standarda znanja in sposobnosti, se individualno posvečamo. Omogočimo jim, da gibalne naloge izvajajo v prilagojenih pogojih ali s pomočjo in da se lahko vključijo tudi v dopolnilni pouk. Priporočamo, da učitelji po potrebi prilagodijo doseganje minimalnih standardov pri učencih s posebnimi potrebami in pri tistih, ki zaostajajo v biološkem razvoju (njihove gibalne sposobnosti in telesne značilnosti močno odstopajo od povprečij, ki veljajo za določeno starost). Učencem, ki ne zmorejo preplavati 50 metrov, priporočimo dodatno vadbo (večkratno udeležbo v šoli v naravi ali plavalnem tečaju).

### 4.1 Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje

#### NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Učenec sproščeno in skladno izvaja naravne oblike gibanja. Varno izvaja zahtevnejše gibalne naloge, skladno z navodili. Upošteva pravila izbranih elementarnih in moštvenih iger ter športnega obnašanja.

**Učenec sproščeno izvaja naravne oblike gibanja. Varno izvaja enostavne gibalne naloge. Upošteva pravila izbranih elementarnih iger in športnega obnašanja.**

## **ATLETSKA ABECEDA**

Učenec skladno in sproščeno teče. Neprekinjeno teče pet minut v pogovornem tempu. Na znak hitro steče z visokega štarta. Glede na svoje sposobnosti preskoči določeno višino in razdaljo s sonožnim odzivom z mesta in z enonožnim odzivom s kratkim zaletom. Pravilno vrže žogico ali žvižgača z eno roko z mesta in z zaletom. Soročno vrže žogo izpred prsi v daljino in cilj. Pozna osnovne atletske pojme.

**Učenec skladno in sproščeno teče. Neprekinjeno hodi in teče pet minut. Na znak steče z visokega štarta. Glede na svoje sposobnosti preskoči določeno višino in razdaljo s sonožnim odzivom z mesta in z enonožnim odzivom s kratkim zaletom. Pravilno vrže žogico ali žvižgača z eno roko z mesta. Soročno vrže žogo izpred prsi v daljino in v cilj. Pozna nekatere osnovne atletske pojme.**

## **GIMNASTIČNA ABECEDA**

Učenec pravilno izvaja osnovne gimnastične vaje. Tekoče in varno izvede preval naprej, preval nazaj po strmini, stojo na lopaticah, se plazi in lazi, hodi in skače po ožji površini (nizka gred), naskoči v oporo čepno na skrinjo vzdolž, pleza po različnih plezalih (zviralnik, žrd idr.), sonožno preskakuje kolebnico. Upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja v prostoru.

**Učenec izvaja osnovne gimnastične vaje. Izvede preval naprej in stojo na lopaticah, se plazi in lazi, hodi in skače po ožji površini (klop), s pomočjo (učitelja, dvignjenega odzivnega mesta) naskoči v oporo klečno ali čepno na nižjo skrinjo, pleza po letveniku, zviralniku in poševni klopi, preskakuje kolebnico. Upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja v prostoru.**

## **PLESNE IGRE**

Učenec se giblje na mestu in v prostoru v različnih smereh v enostavnem in sestavljenem ritmu. Izvaja gibe ob raznovrstni glasbeni spremljavi. Pozna rajalne igre, zapleše tri otroške plesne in pet preprostih ljudskih plesov. Samostojno gibalno ustvarja na različne teme.

**Učenec se ritmično giblje na mestu in v prostoru ob glasbeni spremljavi. Pozna rajalne igre, zapleše tri otroške in tri preproste ljudske plesne. Ob spodbudah učitelja gibalno ustvarja na različne teme.**

## **IGRE Z ŽOGO**

Učenec z roko, nogo ali palico vodi in podaja žogo na različne načine. Z rokami lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva različne cilje. Nadzorovano odbija lahko žogo. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila.

**Učenec z roko, nogo ali palico vodi in podaja žogo. Z obema rokama lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva mirujoče cilje. Odbija balon. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila.**

## **PLAVALNA ABECEDA**

Učenec je prilagojen na vodo in v izbrani tehniki preplava 25 metrov (naloga za zlatega morskega konjička). Pozna nevarnosti v vodi. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila.

**Učenec je prilagojen na vodo in preplava 15 metrov. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila.**

## **POHODNIŠTVO**

Učenec je sposoben hoditi tri ure s krajšimi postanki. Pozna osnovno pohodniško opremo in upošteva pravila varne hoje. Giblje se po označeni poti.

**Učenec je sposoben hoditi tri ure z daljšimi postanki. Pozna osnovno pohodniško opremo in pravila varne hoje.**

## **UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna osnovne merske enote, postopke merjenja in s pomočjo učitelja grafično prikaže svoje dosežke.

**Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna osnovne merske enote.**

## ***ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo pogoje in na zimskem športnem dnevu)***

*(za šole, ki imajo pogoje)*

*Smučanje: učenec spreminja smer drsenja na manj zahtevnih terenih, pri majhni in nadzorovani hitrosti. Uporablja smučarske naprave.*

*Drsanje: učenec izvede odziv in drsenje na obeh ter na eni nogi in se ustavi.*

*Pozna osnovna pravila varnosti na smučišču, sankališču in drsališču.*

## ***ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC***

*Učenec se varno ukvarja z izbranim športom. Pozna pomen varne zaščitne opreme.*



## 4.2 Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje

### **NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

Učenec pozna različne naloge za izboljšanje gibalne učinkovitosti in pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

**Učenec pozna nekatere naloge za razvoj moči, vzdržljivosti in gibljivosti ter pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga.**

### **ATLETIKA**

Učenec zna teči z visokega in nizkega štarta, skočiti v daljino in višino z zaletom, metati žogico ali žvižgača z zaletom. Sposoben je teči deset minut v lahkotnem pogovornem tempu. V skokih in metih dosega dosežke, primerne svojim individualnim sposobnostim. Pozna osnovne atletske pojme in razume štartna povelja. Zna izmeriti dolžino in višino skoka.

**Učenec zna teči z visokega štarta, skočiti v daljino in višino z zaletom, metati žogico ali žvižgača z mesta. Sposoben je teči pet minut v počasnejšem tempu. V skokih in metih dosega dosežke, primerne svojim individualnim sposobnostim. Pozna osnovne atletske pojme.**

### **GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Učenec samostojno izvaja sklop gimnastičnih vaj. Nadzorovano se giblje v različnih smereh (npr. preval naprej, preval nazaj, premet vstran), sposoben je zadržati položaj telesa razovno, preskoči orodje raznožno, skače s kolebnico, pleza po žrdi, prehaja iz vese v oporo (vzmik s pomočjo) in iz opore v veso, koleba v vesi in opori, poveže različne gimnastične prvine na ožji površini, učenke povežejo različne prvine s trakom ali obročem v krajšo sestavo. Pozna pomen ogrevanja in zna samostojno izbrati nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje različne položaje in gibanja telesa.

**Učenec izvaja sklop gimnastičnih vaj po navodilih učitelja. Nadzorovano se giblje v različnih smereh v olajšanih okoliščinah (preval naprej in nazaj po strmini, premet v stran prek klopi), sposoben je zadržati položaj telesa v preprosti drži, preskoči orodje raznožno s pomočjo, sonožno skače s kolebnico, pleza po plezalih, koleba v vesi in opori, poveže različne gimnastične prvine na ožji površini, učenke izvedejo enostavne prvine s trakom ali obročem. Pozna pomen ogrevanja in nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje osnovne položaje in gibanja telesa.**

## **PLES**

Učenec poveže ljudske ples v sklop. Zapleše osnovne korake treh družabnih plesov. Razlikuje kakovost gibanja (različni ritmi, tempo, estetika ipd.). Pozna osnove plesnega bontona.

**Učenec zna zaplesati dva ljudska plesa. Zapleše osnovne korake dveh družabnih plesov. Razlikuje hitra in počasna, enakomerna in neenakomerna gibanja.**

## **MALE ŠPORTNE IGRE**

Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente vseh štirih malih športnih iger glede na posamezno igralno situacijo. Pozna temeljne pojme malih športnih iger, razume in upošteva osnovna pravila in spoštuje pravila športnega obnašanja.

**Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente malih športnih iger, pozna osnovna pravila in temeljne pojme malih športnih iger ter spoštuje pravila športnega obnašanja.**

## **PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI (poletna šola v naravi)**

Učenec preplava 50 metrov (naloga za bronastega delfina) in med plavanjem opravi nalogo za varnost. Sposoben je neprekinjeno plavati deset minut v globoki vodi. Upošteva pravila varnosti. Pozna elemente samoreševanja.

**Učenec preplava 50 metrov\* (naloga za bronastega delfina) in med plavanjem opravi nalogo za varnost. Upošteva pravila varnosti. Pozna elemente samoreševanja.**

*\*Če učenec zaradi razvojnih ali zdravstvenih težav ne zmore preplavati razdalje, ki v Sloveniji opredeljuje plavalca, mu šola predlaga, naj se vključi v dodatno šolo v naravi z vsebinami plavanja ali plavalni tečaj.*

## **SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

**(za šole, ki imajo pogoje, v šoli v naravi, na zimskem športnem dnevu)**

*Smučanje: učenec vijuga v širšem oziroma ožjem hodniku in pri tem nadzoruje hitrost vožnje. Uporablja smučarske naprave. Zna hoditi in teči na smučeh. Drsanje: varno drsa. Upošteva pravila varnosti na smučišču in drsališču. Pozna nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču ter primerno opremo za zimske športe.*

## **POHODNIŠTVO**

Učenec je sposoben hoditi štiri ure s krajšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 500 metrov. Upošteva pravila varne hoje. Zna določiti strani neba. Pozna vpliv hoje na organizem, prvo pomoč pri praskah, žuljih in pikih žuželk ter zaščito pred insekti. Ravna v skladu z načeli varovanja narave.

**Učenec je sposoben hoditi tri ure z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 400 metrov. Pozna vpliv hoje na organizem, pravila varne hoje in prvo pomoč pri praskah, žuljih in pikih žuželk ter zaščito pred insekti. Ravna v skladu z načeli varovanja narave.**

#### **UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna postopke merjenja, zna grafično ponazoriti svoje dosežke, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in razume spremembe v svojem telesnem in gibalnem razvoju.

**Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna postopke merjenja, s pomočjo učitelja grafično ponazori svoje dosežke in jih primerja s povprečji vrstnikov.**

#### **DODATNE VSEBINE**

*Učenec se varno ukvarja z izbranim športom.*

### **4.3 Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje**

#### **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

Učenec razume pomen telesne pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Preveri svojo telesno pripravljenost, pozna naloge za njeno izboljšanje in si s pomočjo učitelja pripravi svoj individualni program vadbe. Razlikuje aerobno in anaerobno vadbo in njene učinke.

**Učenec preveri svojo telesno pripravljenost in pozna naloge za razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti.**

#### **ATLETIKA**

Učenec pozna in pravilno izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v teku. Sposoben je teči vsaj 15 minut v lahkotnem pogovornem tempu. Glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko ter sune težko žogo in vrže žogico ali žvižgača z mesta ali z zaletom. Pozna večino atletskih pojmov in nekaj sredstev atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Zna izmeriti svoj srčni utrip in razume njegove vrednosti.

**Učenec izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v hoji. Sposoben je teči v naravi vsaj 10 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu. Glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno**

**tehniko ter sune težko žogo in vrže žogico ali žvižgača z mesta ali z zaletom. Pozna nekatere atletske pojme. Zna izmeriti svoj srčni utrip.**

### **GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Učenec samostojno sestavi sklope gimnastičnih vaj glede na namen (ogrevanje, pravilna drža telesa ipd.) in vodi ogrevanje. Poveže tri akrobatske prvine, od teh naj bo ena z oporo na rokah. Skoči raznožno čez kozo z varovanjem, izvede osnovne skoke z male prožne ponjave. Na ožji površini (gred) poveže hojo, obrate, skoke, drže in seskok v sestavo. (Učenka) samostojno sestavi in izvede vajo s poljubnim ritmičnim pripomočkom. Pozna osnovne postavitve pri varovanju in prijeme pomoči.

**Učenec s pomočjo učitelja sestavi sklop gimnastičnih vaj. Poveže tri akrobatske prvine. Skoči raznožno s pomočjo ali samostojno prek večnamenskih blazin. Na ožji površini (klop ali nizka gred) poveže hojo, obrat, držo, skok in seskok v sestavo ter (učenka) poveže vsaj tri prvine v sestavo s kolebnico ali žogo ali trakom. Pozna osnovne postavitve pri varovanju.**

### **PLES**

Učenec zna osnovne slike in kombinacije štirih družabnih plesov svetovnega plesnega programa do stopnje, ko lahko sproščeno zapleše na šolski prireditvi. Sestavi in zapleše kratko koreografijo ene od priljubljenih plesnih zvrsti. Upošteva plesni bonton.

**Učenec zna osnovne slike in kombinacije dveh družabnih plesov svetovnega plesnega programa do stopnje, ko lahko zapleše na šolski prireditvi. Zapleše kratko koreografijo ene od priljubljenih plesnih zvrsti. Upošteva plesni bonton.**

### **ŠPORTNE IGRE**

Učenec uspešno izbere osnovne tehnične in taktične elemente glede na igralno situacijo. Pozna naloge igralcev na posameznih igralnih mestih. Pozna osnovna pravila športnih iger. Spoštuje pravila športnega obnašanja. Uporablja ustrezno izrazoslovje in pojme iz športnih iger.

**Učenec izvede osnovne tehnične elemente športnih iger. Pozna in upošteva pravila iger in športnega obnašanja.**

### **POHODNIŠTVO**

Učenec je sposoben hoditi pet ur s krajšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 600 metrov. Upošteva pravila varne hoje. Zna se orientirati ob zemljevidu. Pozna vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in zna nuditi prvo pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah

oteklinah) in pikih žuželk. Pozna naravovarstvene probleme in ukrepe za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

**Učenec je sposoben hoditi štiri ure z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 500 metrov. Upošteva pravila varne hoje. Giblje se po označeni poti. Pozna nevarnosti v gorah in zna nuditi prvo pomoč pri lažjih poškodbah. Pozna naravovarstvene probleme.**

#### **UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Razume spremembe v svoji gibalni učinkovitosti glede na značilnosti biološkega razvoja v puberteti, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in tako ugotavlja svoje dobre in šibke točke. S pomočjo učitelja pripravi individualni načrt vadbe za izboljšanje svoje telesne zmogljivosti.

**Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Zaznava spremembe v svoji telesni zmogljivosti, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in tako ugotavlja svoje dobre in šibke točke.**

#### **DODATNE VSEBINE**

##### **PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Učenec plava v globoki vodi 10 minut. Upošteva pravila varnosti. Zna elemente samoreševanja.

**Učenec preplava 50 m (naloge za bronastega delfina). Upošteva pravila varnosti.**

##### **SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

**(za šole, ki imajo pogoje in na zimskem športnem dnevu)**

*Učenec nadzorovano in varno smuča na urejenih smučiščih na različno zahtevnih terenih. Na srednje strmih terenih uporablja zarezni način vodenja daljših in krajših zavojev, na strmih terenih nadzoruje hitrost z vrtilno tehniko. Spoštuje pravila varnosti na smučišču (FIS-pravila). Pozna primerno opremo za zimske športe. Izvede daljši pohod na tekaških smučeh. Drsanje: varno drsa.*

##### **DRUGE DODATNE VSEBINE**

*Učenec se varno ukvarja z izbranim športom. Pozna nevarnosti pri vadbi.*

## **5 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA**

### **5.1 Uresničevanje ciljev predmeta**

#### **5.1.1 Sodelovanje pri športni vzgoji**

Športna vzgoja je obvezna za vse učence. Po zdravniški presoji so lahko učenci skladno z določbami zakona oproščeni pri posameznih oblikah vzgojno-izobraževalnega dela delno ali popolno, za krajše ali daljše časovno obdobje.

Če so učenci delno oproščeni, mora učitelj športne vzgoje vsakemu posamezniku z zdravstvenimi ugotovitvami prilagoditi proces dela skladno z zdravniškimi napotki. Gibanje in šport sta lahko v teh primerih pomembna za kineziterapijo in rehabilitacijo.

#### **5.1.2 Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letni pripravi**

Učni načrt je temelj za pripravo učiteljevega letnega delovnega načrta in njegove letne priprave. Pri načrtovanju letne priprave upošteva posebnosti šole (materialne, kadrovske, geografske in podnebne razmere ter tradicija) in učencev, ki jih poučuje (biološki razvoj, interesi). Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil predstavljenim dejavnostim in vsebinam (časovna razporeditev skupnega števila ur).

Za dosego ciljev lahko v letno pripravo doda vsebine drugih športov (kolesarjenje, rolanje, namizni tenis, borilni športi, sodobne oblike aerobnih vadb, hokej, lokostrelstvo, plezanje idr.). Šolsko športno vzgojo lahko obogati tudi s strokovno pripravljenimi športnimi programi, kot so Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec.

Operativni cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki usmerjajo učitelja k:

- izboljšanju gibalne učinkovitosti učencev in zavestnemu nadzoru telesa v različnih položajih in gibanjih,
- usvajanju športnih znanj, ki omogočajo učenčevo vključevanje v različne športne dejavnosti,
- razumevanju pomena športne vadbe kot dejavnika zdravega življenjskega sloga in poznavanju varnih ravnanj,

- spodbujanju k rednemu in varnemu ukvarjanju s športom v prostem času, športnemu obnašanju med vadbo in na tekmovanjih ter medsebojnemu sodelovanju.

Ti cilji so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih. Namerna odprtost prinaša učitelju precejšnjo avtonomijo, hkrati pa odgovornost za lastno načrtovanje. Skladno s splošnimi cilji naj bo poudarjena vadba v naravi.

Učitelj izbira in posreduje metodične enote in naloge skladno z zaporedjem didaktičnih korakov, ki so uveljavljeni v stroki. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim svojih učencev. Te določa na podlagi opazovanja in načrtnega ugotavljanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Poleg vsebinske in metodične priprave sta organizacijska in količinska priprava nujni del načrtovanja vsake vadbene enote. Ur športne vzgoje ni priporočljivo združevati. Vsaka učna ura mora biti sestavljena iz treh logično povezanih delov: pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela. V vseh treh delih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite učne oblike ter metode. Izbiro podredi ciljem, vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, znanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Učitelj uporablja čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti učencev. Večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost pouka lahko doseže tudi s smiselno uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (računalnik in ustrezni računalniški programi, merilnik števila korakov, srčne frekvence in/ali porabe energije, navigacijske naprave, fotoaparat, kamera, prenosni telefon idr.), saj s tem lažje in nazorneje prikaže ter osmisli praktične dejavnosti, posledica pa je tudi hitrejše učenje in kakovostnejše znanje učencev. Prav tako lahko individualno spremlja učenčevo obremenitev pri vadbi in njene učinke.

Učitelj mora spremljati gibalno učinkovitost (gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti, športno znanje) ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standard znanja za svoje učence za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih učni načrt navaja za celo vzgojno-izobraževalno obdobje. Za učence s težavami v gibalnem razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne pripravi individualne standarde.

### **Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje**

Športni vzgoji so v predmetniku namenjene tri ure na teden in pet športnih dni v vsakem razredu. V 2. ali 3. razredu je del ur rednega pouka namenjenih 20-urnemu tečaju plavanja. Šola naj ponudi tudi športne interesne dejavnosti. Športne vsebine so tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

To obdobje je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Učni načrt je zasnovan tako, da v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju poudarja osnovni športni program, ki ga učenci spoznajo z igro. Igra jim omogoča zelo naraven način izražanja. Neposrednost, ki jo ponuja, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe in ga spodbuja k dejavnejšemu gibalnemu izražanju ter doživljanju. Učenci z igro izboljšujejo gibalne sposobnosti, posebno še orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in ustvarjalnost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na delovanje v skupini.

Za najboljši celostni razvoj učencev so v tem razvojnem obdobju najprimernejše dejavnosti, ki ustvarjajo široko podlago, na kateri je mogoče nadgrajevati različna športna znanja. Izbiramo vsebine, s katerimi spodbujamo predvsem razvoj skladnosti (koordinacije) gibanja, ravnotežja, moči in gibljivosti. Posebno pozornost je treba nameniti zadostnim gibalnim spodbudam in ustreznemu razmerju med obsegom ter intenzivnostjo obremenitve. V vadbo vključujemo dejavnosti, pri katerih lahko učenci sproščeno izrazijo svojo gibalno ustvarjalnost.

Igre izvajamo v različnih značilnih oblikah (pari, skupina, krog, vrsta, kolona ipd.). Za mlajše učence so primerni tudi poligoni in štafete, učinkovitost vadbe pa lahko povečamo z vadbo v manjših skupinah in s pripomočki, primernimi razvojni stopnji otrok (z žogami različnih velikosti in barv, baloni, obroči, kiji, palicami, ovirami, loparji) ter drugimi didaktičnimi pripomočki, kot so plakati, slike, vadbene kartice.

V igro vpletamo tudi glasbo. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost učencev. Učenci naj ob gibanju in igri doživljajo veselje ter zadovoljstvo, saj to predstavlja osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju.

Znanje plavanja je življenjskega pomena. Šola mora v 2. ali 3. razredu organizirati 20-urni tečaj plavanja s ciljem, da po končanem tečaju učenci preplavajo 25 metrov. Pri izvedbi tečaja plavanja naj se v obliki medpredmetnih povezav uresničujejo poleg ciljev športne vzgoje tudi cilji drugih



predmetov prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja (npr. spoznavanja okolja, slovenščine, matematike idr.).

V tem obdobju moramo učencem privzgojiti osnovne higienske navade (nošenje športne opreme, preoblačenje in umivanje po vadbi).

### **Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje**

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so športni vzgoji namenjene tri ure na teden, pet športnih dni v vsakem razredu in šola v naravi: ena s poudarkom na plavanju ter druga z zimskimi dejavnostmi. Znanje posameznih športov lahko učenci poglobljajo tudi pri interesnih dejavnostih in drugih oblikah razširjenega programa osnovne šole.

Osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so predvsem upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, velika stopnja razvitosti koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil, socialna razvitost za sodelovalne odnose s sovrstniki in zaradi obremenitev v šoli višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v gibalni dejavnosti. To obdobje je najprimernejši čas za učenje dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih gibalnih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika.

Poseben poudarek pri vadbi je namenjen ustrezni izbiri vsebin z namenom optimalno spodbujati gibalno učinkovitost učenca, vplivati na razvoj kostne mase in pri učencih s povečano telesno težo zmanjševati količino mastne mase.

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju učenci usvojijo temeljna športna znanja atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. Znanje plavanja nadgradijo v šoli v naravi z vsebinami plavanja v četrtem razredu. Učence, ki ne postanejo plavalci, naj šola priporoči vključitev v šolo v naravi ali tečaj plavanja še v 5. in 6. razredu. Tako naj bi ob koncu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja pri preverjanju znanja plavanja učenci varno preplavali 50 metrov in bili sposobni neprekinjeno plavati deset minut v globoki vodi.

Zaradi čedalje večjih razlik v biološkem razvoju in interesih med učenci ter učenkami jih je priporočljivo pri vadbi razvrščati v fantovske in dekliske skupine. Igra še vedno ostaja nujni del vsake vadbene ure. V različne dele učne ure vključujemo glasbo, poudarjamo gibalno izražanje in

ustvarjalnost. Pri vadbi uporabljamo številne in raznovrstne pripomočke, tudi sodobno IKT. Učenci so že sposobni sprejemati natančnejša navodila, njihova socialna razvitost omogoča uspešno skupinsko delo (delo v heterogenih in homogenih skupinah, delo z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, obhodna vadba ipd.). Spoznajo naj tudi osnove pomoči in varovanja. Program naj bo usmerjen tudi k razumskemu dojetanju gibanja in športa kot pomembnih dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

### **Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje**

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovna hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj lahko poruši ustaljene gibalne vzorce in pripelje do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja, kar je povsem naraven in razumljiv pojav, ki pa ga učenci težko sprejemajo. Posebna težava tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko precej pripomore k dokončnemu izoblikovanju posameznikove samopodobe glede doživljanja in dojetanja svojega telesa.

Učitelj posebno pozornost nameni razvijanju gibalne izobraženosti učencev; učenci naj bi znali uporabiti temeljna gibalna znanja in veščine v različnih življenjskih situacijah, izbrati svojemu znanju in zdravstvenemu stanju primerne dejavnosti in ustrezno obremenitev ter se samostojno, varno in odgovorno vključevati v izbrane športne dejavnosti. Vključevanje v športno vadbo, pri kateri prevzemajo različne vloge, je lahko za socialno manj kompetentne učence tudi izjemno sredstvo socializacije.

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju se program navpično stopnjuje s širjenjem vsebin in poglobljanjem znanj ter postopno ponuja možnosti izbiranja nekaterih vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih ter interesih. Učitelj omogoči učencem z večjim predznanjem tudi zahtevnejše oblike športne vadbe in tako nadgrajuje športna znanja. Zaradi učinkovitosti vadbe in boljše motivacije organiziramo vadbo v manjših homogenih skupinah, obhodno vadbo in vadbo z individualnimi nalogami. S posredovanjem določenih teoretičnih vsebin (tudi z uporabo sredstev IKT pri poučevanju in učenju) želimo, da bi mladi dojemali šport tudi razumsko in sprejemali odgovornost za zdrav način življenja.

Učitelj izbere vsako leto dve športni igri, ki jima da več poudarka, v vadbo pa lahko vključi tudi osnove drugih športnih iger. V vseh treh letih tako lahko:

- da večji poudarek le dvema igrama (v vseh treh razredih npr. odbojka in košarka),

- da večji poudarek le eni igri (npr. v 7. razredu nogomet in košarka, v 8. razredu nogomet in odbojka in v 9. razredu nogomet in rokomet),
- izbere različne poudarke (npr. v 7. razredu košarka in nogomet, v 8. odbojka in rokomet in 9. razredu rokomet in nogomet).

Za učence, ki se niso naučili plavati, naj šola organizira plavalni tečaj. Vsi učenci naj bi osnovno šolo zapustili kot plavalci.

Ker sta športni vzgoji namenjeni le dve uri na teden, učencem ponudimo še druge možnosti dodatnega vključevanja v športne programe: interesne športne dejavnosti, izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti, športne programe na taborih in v šoli v naravi, šolska športna tekmovanja, programe za nadarjene učence, dopolnilne programe za tiste z manjšo gibalno učinkovitostjo. S samostojnim vključevanjem v šport v prostem času, razumevanjem pozitivnih učinkov gibanja in potrjevanjem s športom želimo mlade v dobi odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, nezdravimi razvadami, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnih trendov.

### **5.1.3 Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti**

Učitelj večkrat v letu ugotavlja in spremlja poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Podatke upošteva pri načrtovanju pedagoškega procesa. Šola aprila izvede meritve za športnovzgojni karton za učence, za katere pridobi pisna soglasja staršev. Podatke, pridobljene z meritvami in centralno obdelavo, učitelj ovrednoti skladno z navodili in o tem seznani učence ter njihove starše. Učenec tako spozna svojo gibalno učinkovitost, saj lahko svoje dosežke primerja z dosežki slovenskih vrstnikov, na podlagi podatkov lahko spremlja svoje spremembe, s pomočjo učitelja pa si lahko individualno načrtuje vadbo.

### **5.1.4 Skrb za varnost učencev**

Pri športni vzgoji je treba posebno pozornost nameniti varnosti. Učitelj upošteva naslednja izhodišča:

- spoštovanje normativov (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju in smučanju),

- upoštevanje osnovnih načel varnosti (primerna osebna oprema in urejenost vadečih, primerno orodje in pripomočki, zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja, upoštevanje vremenskih razmer, prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim, znanju in zdravstvenemu stanju učencev, doslednost pri uporabi zaščitne opreme, upoštevanje načel pomoči in varovanja, primerno ogrevanje pred vadbo);
- nadzor nad učenci;
- seznanjanje učencev z nevarnostmi pri vadbi v telovadnici, na igrišču, v gorah, na smučišču, v vodi in ob njej.

Vsak učenec potrebuje pri športni vadbi 20 m<sup>2</sup> površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m<sup>2</sup>. Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati varnostnim, higienskim in zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno in prijetno športno vadbo. V telovadnici in neposredni bližini drugih vadbenih površin morajo biti nameščene omarice prve pomoči. Šola v svojem hišnem redu opredeli varno osebno športno opremo učencev. Ob vsaki poškodbi učitelj izpolni zapisnik o poškodbi.

### **Oblikovanje skupin**

Priporočilo za oblikovanje skupin za planinski pohod in kolesarki izlet:

- Na pohodu po nezahtevnem svetu in v sredogorje je velikost skupine poleti lahko do 15 učencev, v zimskih razmerah pa do 10. Pri pohodih v visokogorje morajo učenci imeti že dodatno predznanje. Priporočeno je spremstvo gorskega vodnika in v kopnih razmerah do 10 učencev na enega učitelja ali vodnika. Ne glede na ustrezno število učiteljev naj bo vedno z učenci še dodatni spremljevalec (učitelj ali gorski vodnik), ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega učenca.
- Na kolesarskem izletu naj skupino 10 učencev vodi najmanj en učitelj. Ne glede na ustrezno število učiteljev naj bo vedno z učenci še dodatni spremljevalec, ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega učenca.

Na športnih dnevih z drugimi vsebinami (drsanje, veslanje, orientacijski tek idr.) spoštujemo pravila ali priporočila nacionalnih športnih zvez, če jih imajo. Drugače glede na zahtevnost vsebine spoštujemo priporočila za oblikovanje skupin pri kolesarskem izletu (do 10 učencev) ali pravila za velikost skupine pri spremstvu učencev v šoli v naravi (do 15 učencev).

### **5.1.5 Intenzivnost in obseg vadbe**

Ustrezna kondicijska pripravljenost učencev je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Zato mora učitelj sproti strokovno utemeljeno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve.

Obremenitev je različna pri različnih vsebinah in v različnih stopnjah učnega procesa. Pri dalj časa trajajočih aerobnih gibalnih nalogah je priporočljivo, da učitelj uravnava intenzivnost s spremljanjem srčnega utripa z merilniki srčne frekvence. To ima motivacijski in spoznavni učinek. V zadnjem delu ure intenzivnost praviloma pade do stopnje, ki omogoča umirjen sklep ure.

### **5.1.6 Uspešnost in motivacija učencev**

Eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev mora učitelj upoštevati različnost učencev. Zahteve prilagodi vsakemu posamezniku. Učitelj upošteva načelo, da ob posamezniku primerni vadbi napredujejo vsi učenci.

Učitelj izbira cilje, vsebine, učne metode in oblike tako, da se učenci počutijo prijetno ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem. Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev.

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje oblikujejo predvsem igra, sproščenost in naravne oblike gibanja. Pri izbiri vsebin ter učnih metod in oblik je posebna pozornost namenjena prvemu razredu, kjer je treba upoštevati razvojne posebnosti šestletnega otroka. Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje je ob igrivosti usmerjeno tudi v nadgradnjo športnih znanj in v razumsko dojetje športa. V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju posebno pozornost namenimo oblikovanju pozitivne samopodobe. Igra ostaja nujni sestavni del športne vzgoje v vseh obdobjih učenčevega razvoja.

Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem posameznikovega napredka. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih učenec ob primerni vadbi lahko doseže. Predvsem ne smejo biti osredotočeni na primerjanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno

spremljanje športnih znanj, telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev. Pri tem je z motivacijskega stališča učinkovita uporaba sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije.

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se učitelj posebej posveti učencem z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti, učencem, ki zaostajajo v biološkem razvoju in učencem s posebnimi potrebami. Šibke gibalne sposobnosti ter s tem povezana slabša gibalna učinkovitost je večkrat povezana s telesno zgradbo s povečano maso telesa in odvečno količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Pri športni vadbi se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje.

### **5.1.7 Športni dnevi**

Športni dnevi so obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan praviloma traja pet ur. Priporočamo, da večina športnih dni poteka v naravi.

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bosta dva športna dneva namenjena pohodništvu, eden pa drugim aerobnim dejavnostim v naravi (orientacija, kolesarjenje, obisk trimske steze ipd.). Eden izmed športnih dni naj poteka v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje idr.), eden pa naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih poligonih ali igrah. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo dejavnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. Poudarjen naj bo dosežek skupine, in ne posameznika. V tretjem razredu priporočamo, da šola ponudi učencem plavalni športni dan.

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju dva športna dneva namenimo pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, deskanje, drsanje, sankanje, igre na snegu, zimski pohod ipd.), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje, nordijska hoja ipd.) ali spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, skvoš, borilni športi ipd.). Športni dan pomladi naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo dejavnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju imajo še vedno prednost tekmovanja skupin, pri čemer je poudarjen dosežek skupine, in ne posameznika.

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju mora biti vsaj en športni dan namenjen pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, deskanje, drsanje, tek na smučeh, zimski pohod ipd.), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje, nordijska hoja ipd.). Športni dan pomladi naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Učenci pomagajo pri organizaciji dejavnosti. Na enem od športnih dni naj učenci spoznajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, skvoš, borilni športi ipd.) ali se ukvarjajo s športi, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športne vzgoje (plavanje in druge dejavnosti v vodi).

Na vsakem športnem dnevu je mogoče ponuditi tudi več različnih dejavnosti glede na interese in sposobnosti učencev, možnosti okolja in vreme. Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje. To pa zahteva od učiteljev v šoli premišljeno pripravo in brezhibno izpeljavo.

#### **5.1.8 Šola v naravi**

Šola v naravi poteka zunaj kraja stalnega bivanja, pri čemer se v pedagoškem procesu prepletajo vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Šola izpelje šolo v naravi v skladu s Konceptom šole v naravi. Šola v naravi je tudi izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev.

Priporočamo, da šole izvedejo šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Šola v naravi z vsebinami plavanja poteka v 4. razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in spopolnjevanju plavanja. V 5. ali 6. razredu šole ponudijo šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh in drugimi zimskimi športi. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi: šola v naravi z vsebinami pohodništva ali šolo v naravi, pri čemer se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi vprašanji, naravno in kulturno dediščino ter programom prve pomoči.

## 5.2 Individualizacija in diferenciacija

Učencem glede na zmožnosti in druge posebnosti prilagajamo pouk (notranja diferenciacija) športne vzgoje tako v fazah načrtovanja, organizacije in izvedbe kot pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Pri tem smo še posebej pozorni na specifične skupine in posameznike; vzgojno-izobraževalno delo temelji na konceptih, smernicah in navodilih, sprejetih na Strokovnem svetu RS za splošno izobraževanje:

- Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci,<sup>2</sup>
- Učne težave v osnovni šoli: koncept dela,<sup>3</sup>
- Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo,<sup>4</sup>
- Smernice za izobraževanje otrok tujcev v vrtcih in šolah.<sup>5</sup>

### Razlike med učenci in učenkami

Telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različen čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med učenci in učenkami. Posamezniki – fantje, predvsem pa dekleta – imajo v predpubertetnem in pubertetnem obdobju težave z zaznavanjem telesne podobe. Učitelj mora prilagoditi svoja ravnanja in izbiro vsebin posebnostim mladostnikovega razvoja tako, da pozitivno vpliva na posameznikovo samopodobo in njegov osebnostni razvoj.

Različnost med spoloma je izražena ves čas učenčevega razvoja, poudarjena pa je v času spolnega dozorevanja, zato naj dejavnosti potekajo v deklških in fantovskih skupinah. Priporočamo, da v obdobju pubertete ženske poučujejo učenke, moški pa učence. Vendar naj učitelji učni proces organizirajo tako, da pri nekaterih dejavnostih (ples, športne igre) in organizacijskih oblikah (športna tekmovanja, športni dan, tečaj plavanja, šola v naravi) spodbujajo hkratno sodelovanje učencev in učenk.

---

<sup>2</sup> Sprejeto na 25. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 11. 2. 1999.

<sup>3</sup> Sprejeto na 106. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 11. 10. 2007.

<sup>4</sup> Sprejeto na 57. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 17. 4. 2003.

<sup>5</sup> Sprejeto na 123. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 18. 6. 2009.



### Dopolnilni pouk

Nekateri učenci poleg rednih ur športne vzgoje potrebujejo še dodatne gibalne spodbude, posebno skrb ter individualni pristop. S posebnimi programi v okviru dopolnilnega pouka lahko poskrbimo za tiste, ki imajo gibalne, učne, zdravstvene ali vedenjske težave. Dopolnilni pouk lahko organiziramo tudi za učence s posebnimi potrebami. Gibanje in šport lahko uporabljamo tudi v kinezioterapevtske ter rehabilitacijske namene za učence, ki so bili poškodovani, imajo kronične ali akutne zdravstvene težave.

## 5.3 Medpredmetne povezave

Eno od pomembnih načel posodabljanja učnih načrtov je tudi povezanost in prepletenost znanj. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore povezovanje športne vzgoje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, družba, naravoslovje, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, državljanska in domovinska vzgoja ter etika). S takim didaktičnim pristopom skušajo učitelji izbrano vsebino obravnavati čim bolj celostno oziroma na isti problem pogledati z različnih vidikov. Tako je mogoče različno znanje posredovati učencem tudi na višjih kognitivnih ravneh (razumevanje, sklepanje, analiziranje, utemeljevanje). Tak način dela zahteva skupno načrtovanje učiteljev različnih predmetov. Najučinkoviteje se medpredmetne povezave izvajajo ob dnevih dejavnosti, projektnih tednih, različnih oblikah šole v naravi.

Športna vzgoja je predmet, pri katerem je mogoče uresničiti tudi cilje medpredmetnih vsebin, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika (vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, prometna vzgoja, knjižnično informacijsko znanje, kulturna vzgoja, informacijsko-komunikacijska tehnologija). Učitelj te vsebine smiselno vključuje v proces poučevanja.

### Nekateri primeri medpredmetnega povezovanja

Medpredmetne povezave: prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	
Športna vzgoja	Medpredmetne povezave
Športne naprave, orodja in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje.	slovenščina, spoznavanje okolja vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja
Osnovni pojmi (gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, vstran, naravnost, v loku, nizko,	slovenščina, spoznavanje okolja

visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, noženja, skok, sonožen odriv, enonožen odriv, odrivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina, krog).	
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.	glasbena vzgoja kulturna vzgoja
Osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen pravil v življenju, šoli in igri.	spoznavanje okolja
Pravila sodelovanja v skupini.	spoznavanje okolja
Telesna higiena, povezana z gibanjem.	spoznavanje okolja vzgoja za zdravje
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.	spoznavanje okolja vzgoja za zdravje
Pomen ogrevanja pred vadbo.	spoznavanje okolja vzgoja za zdravje
Varnost pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v vodi, na pohodih, na snegu.	spoznavanje okolja vzgoja za zdravje
Varovanje okolja.	spoznavanje okolja okoljska vzgoja

<b>Medpredmetne povezave: drugo vzgojno-izobraževalno obdobje</b>	
<b>Športna vzgoja</b>	<b>Medpredmetne povezave</b>
Pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane, pitja tekočine in počitka za dobro počutje in zdravje.	naravoslovje, naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo vzgoja za zdravje
Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip idr.).	naravoslovje in tehnika, naravoslovje vzgoja za zdravje
Načela varne športne vadbe, nevarnosti pri hoji v gore, plavanju, vodnih športih, kolesarjenju in zimskih športih.	družba, naravoslovje, naravoslovje in tehnika okoljska vzgoja, vzgoja za zdravje, prometna vzgoja
Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika.	družba, naravoslovje, naravoslovje in tehnika vzgoja za zdravje
Športno obnašanje pri športni vadbi in na športnih prireditvah.	Družba
Pomen varovanja okolja.	družba, geografija, naravoslovje in tehnika, naravoslovje okoljska vzgoja

<b>Medpredmetne povezave: tretje vzgojno-izobraževalno obdobje</b>	
<b>Športna vzgoja</b>	<b>Medpredmetne povezave</b>
Dobro počutje in zdrav življenjski slog (gibanje, šport, kondicijska pripravljenost, higiena, uravnotežena prehrana, razmerje med vnosom in	naravoslovje, biologija, kemija, državljanska in domovinska vzgoja ter etika vzgoja za zdravje

porabo energije, kajenje, alkohol, droge, družbeno okolje).	
Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone.	biologija, kemija vzgoja za zdravje
Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, skladnost (koordinacija) gibanja, vzdržljivost) in pomen kondicijske pripravljenosti.	naravoslovje, biologija, matematika, likovna vzgoja vzgoja za zdravje, informacijsko-komunikacijska tehnologija
Odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa pri načrtovanju vadbe, pomen vitalne kapacitete).	naravoslovje, biologija, kemija, matematika
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.	državljska in domovinska vzgoja ter etika
Pomen koristnega preživljanja prostega časa zaradi zdravja in druženja. Seznanjanje z možnostmi vključevanja v zunajšolske športne dejavnosti.	naravoslovje, biologija, državljanska in domovinska vzgoja ter etika vzgoja za zdravje, kulturna vzgoja
Varovanje okolja.	naravoslovje, biologija, državljanska in domovinska vzgoja ter etika okoljska vzgoja

## 5.4 Preverjanje in ocenjevanje znanja

Vrednotenje stopnje usvojenosti športnih znanj in spremljanje osebnih športnih dosežkov ter učenčevega biološkega (telesnega in gibalnega) razvoja so neločljive in nepogrešljive sestavine vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in povratna informacija o zbranih podatkih učenčevega napredka ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športnovzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov ali odpravljanju pomanjkljivosti in vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Učitelj vse leto in v vseh fazah učnega procesa načrtno spremlja učenčev telesni, gibalni ter funkcionalni razvoj, stopnjo usvojenosti različnih športnih znanj, osebne športne dosežke pri športni vzgoji, na razrednih, šolskih in drugih tekmovanjih, odsotnost, opravičevanje zaradi zdravstvenih problemov in vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti.

Spremljavo in preverjanje sta podlagi za ocenjevanje športne vzgoje. Pri ocenjevanju učitelj upošteva naslednja osnovna izhodišča:

- Ocenjuje predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju. Upošteva, da so učenci različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj in družbenega okolja, v katerem živijo. Zato jim postavi individualne cilje, poišče vsebine, kjer bodo uspešni, diferencira metodične postopke in poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka.
- Osnova za ocenjevanje je doseganje standardov znanja in sposobnosti po vzgojno-izobraževalnih obdobjih, ki so opredeljeni v učnem načrtu.
- Ocenjuje se takrat, ko je določena praktična in teoretična vsebina obravnavana in utrjena ter jo obvlada večina učencev. Glede na individualne značilnosti učencev lahko učitelj preverja in ocenjuje različne vsebine.
- Kriteriji ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljeni vsem učencem.
- Uporablja naj različne načine ocenjevanja in ocenjuje različna področja: nastopi, pisni in ustni ter drugi izdelki.
- V prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj ocenjuje predvsem izbrana temeljna znanja, v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa predvsem uporabo znanj v različnih avtentičnih situacijah.
- Pri ocenjevanju znanja je treba upoštevati veljavno zakonodajo.

## **5.5 Druga poglavja, specifična za športno vzgojo**

### **STATUS ŠPORTNIKA**

Šola nadarjenim športnikom nudi ustrezno pomoč, tako da jim prilagodi obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa skladno z veljavno zakonodajo.

### **ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI, PRIREDITVE, NASTOPI IN TEKMOVANJA**

Šola del vsebin izpelje v obliki športnih dni, šole v naravi, redni program pa obogati tudi z dodatnimi programi, športnimi interesnimi dejavnostmi, nastopi, prireditvami in tekmovanji.

### **Interesne dejavnosti**

Športne interesne dejavnosti obogatijo redno športno vzgojo z možnostjo vsakodnevne športne udeleževanja. Z njimi spodbujamo interese učencev in bogatimo njihov prosti čas. Šola ponudi v

vsakem vzgojno-izobraževalnem obdobju različne interesne dejavnosti, ki naj potekajo vse šolsko leto; namenjene naj bodo vsem učencem.

### **Nastopi, prireditve, športna tekmovanja**

Nastopi, prireditve in športna tekmovanja so nadgradnja šolske športne vzgoje ter interesnih dejavnosti. Učenci naj prikažejo svoje znanje na nastopih za starše in druge člane družine. Organiziramo tudi različne prireditve (skupen pohod s starši, športno popoldne, zabavni konec tedna idr.).

Pri tekmovanjih učitelj upošteva fiziološka, socialna in pedagoška načela in ne postavlja v ospredje le športnega dosežka. Učenci naj se za tekmovanje načrtno pripravljajo, na tekmi pa naj bodo strokovno vodeni. Željo po tekmovalnih dosežkih je treba podrediti splošnim vedenjskim pravilom. Najpomembnejši cilj je skupno prizadevanje za dosego cilja, spoštovanje vseh sodelujočih, medsebojna pomoč in vzgoja za to, da se znamo veseliti uspeha in tudi prenesti poraz. Tekmovanja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bodo skupinska (štafetne igre, poligoni, kros, igre idr.).

Osnova je razredni in šolski tekmovalni sistem, v katerega naj bo vključenih čim več učencev. Učenci naj pomagajo tudi pri organizaciji tekmovanj. Vzgojiti jih je treba za kulturno spremljanje športnega dogodka. Nastopi na šolskih športnih tekmovanjih so avtonomna odločitev šol, športnih pedagogov in učencev samih.

## **DODATNI PROGRAMI**

### **Športni programi Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec**

Športni program Zlati sonček je namenjen učencem prvega, Krpan pa učencem drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Namen programov je obogatiti redno športno vzgojo, s privlačno likovno podobo in načinom izpeljave pa navdušiti čim več učencev za ukvarjanje s športom v vseh starostnih obdobjih. V oba programa so vključene vsebine različnih športnih zvrsti prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Pomembno je sodelovanje, vsebine pa so povezane tudi z načrtnim učenjem plavanja, programoma Planinske zveze Slovenije Ciciban planinec in Mladi planinec ter s kolesarskim izpitom za osnovnošolce.

### **Izbirna predmeta**

Šola lahko ponudi v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju tudi izbirna predmeta šport (šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev) in plesne dejavnosti (ples, starinski in družabni plesi, ljudski plesi), ki sta predstavljena v posebnih učnih načrtih.

### **Oddelki z dodatno športno ponudbo**

Šola lahko ponudi učencem tudi vključevanje v oddelke z dodatno športno ponudbo. Učenci se vključujejo v oddelke z dodatno športno ponudbo prostovoljno in na željo staršev. Osnovna značilnost je vsakodnevna športna vzgoja, obogatena s tečaji in šolami v naravi. Pri izpeljavi programa sodelujeta v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju učitelj športne vzgoje in učiteljica razrednega pouka, v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa dva učitelja športne vzgoje.

### **Minuta za zdravje**

Priporočamo, da učitelji zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo učence z gibalnimi vsebinami.

### **Rekreativni odmor**

Šola naj organizira daljši odmor, ki je namenjen gibanju in športnim dejavnostim. Učenci naj zapustijo učilnice, v telovadnici in ob primernem vremenu na zunanjih površinah naj imajo možnost vključitve v različne gibalne (igra na zunanjih igralih, plezanje po plezali idr.) in športne dejavnosti (metanje na koš, igranje nogometa, košarke, badmintona idr.).