

Nacionalni kurikularni svet

Področna kurikularna komisija za osnovno šolo

Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo

UČNI NAČRT

za izbirne predmete

prilagojen izobraževalni program

z nižjim izobrazbenim standardom

Šport

Šport za zdravje	35 (32) ur
Izbrani šport (atletika ali košarka, ...)	35 (32) ur
Šport za sprostitev	35 (32) ur

Sprejeto na 26. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje, dne 18. 3. 1999.

PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA ZA ŠPORTNO VZGOJO

dr. Venceslav Kapus, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, predsednik

dr. Franc Cankar, Zavod RS za šolstvo, strokovni tajnik

dr. Jože Vauhnik, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

dr. Doljana Novak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

mag. Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

mag. Jure Novak, Zavod RS za šolstvo

Karmen Pleteršek, OŠ Vič, Ljubljana

Avtorici besedila: mag. Marjeta Kovač, dr. Doljana Novak

Recenzent: dr. Janko Strel

Šport

Šport za zdravje	35 (32) ur
Izbrani šport (atletika ali košarka, ...)	35 (32) ur
Šport za sprostitev	35 (32) ur

VSEBINA

1. OPREDELITEV PREDMETOV
2. SPLOŠNI CILJI PREDMETOV
3. OPERATIVNI CILJI PREDMETOV IN TEMELJNI STANDARDI ZNANJA
4. SPECIALNODIDAKTIČNA NAVODILA

1. OPREDELITEV PREDMETOV

Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete: *šport za zdravje*, *izbrani šport* in *šport za sprostitev*.

Namen enoletnih predmetov **šport za zdravje** in **šport za sprostitev** je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športnorekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izbrejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve .

Namen enoletnega predmeta izbrani šport je poglobljanje vsebin določenega športa. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. Šola ponudi enega od športov osnovnega programa: atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, ples, košarko, odbojko, roket, nogomet ali plavanje.

Učenci, ki se šolajo v programih nižjega izobraževalnega standarda imajo poleg individualnih posebnosti tudi najrazličnejše zdravstvene težave. **Šport za zdravje** in **Šport za sprostitev** lahko dopolnita zdravljenje, saj telesna aktivnost deluje na razvoj vzpodbudno, krepi duševno ravnovesje, izboljša kakovost življenja in premaguje socialno izolacijo.

SPLOŠNA IZHODIŠČA

Športni pedagog sledi pri pripravi programov in njihovi izpeljavi naslednjim **izhodiščem**:

- pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da bo lahko vsak učenec uspešen in motiviran
- učinkovita naravnost dopušča precejšnjo avtonomijo šole in učitelja pri pripravi programa, sočasno pa zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustreznost njegove izpeljave
- skladno z operativnimi cilji tega učnega načrta izbira tiste vsebine, metode in oblike dela, ki omogočajo celosten razvoj harmonične osebnosti
- upošteva različne sposobnosti, znanja in interese učencev
- načrtno mora spodbujati učence k človekoljubnim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju
- posebno skrb mora nameniti otrokom z več motnjami.
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji.

OBSEG IN STRUKTURA PREDMETOV

Šola lahko ponudi tri samostojne enoletne programe. Programu izbirnih predmetov je v sedmem in osmem razredu osnovne šole namenjenih **35 ur** pouka, v devetem razredu pa **32 ur**.

Program izbirnih predmetov

šport za zdravje	izbran šport	šport za sprostitev
7., 8. in/ali 9. Razred	7., 8. in/ali 9. razred	7., 8. in/ali 9. razred
raznovrstne vsebine kot nadgradnja osnovnega športnega programa	izbran šport (ponudba <u>enega</u> športa: atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, rokomet, nogomet ali plavanje)	sodobne športnorekreativne vsebine

Ponudba in izpeljava programov je odvisna od prostorskih možnosti in materialne opremljenosti šole. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika. Nekatere vsebine, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki (pohodništvo, plavanje, kolesarjenje, veslanje...), lahko potekajo tudi zunaj urnika in zunaj šole.

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETOV

Z izbranimi programi uresničujemo splošne cilje izbirnih predmetov:

- skrb za skladen telesni razvoj in l navajanje na zdravo življenje (splošna kondicijska pripravljenost, kakovostno preživljanje prostega časa, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, sposobnost prenašanja naporov, nadomeščanje, negativnih učinkov sodobnega življenja, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine, skrb za telesno držo in skladno postavo),
- usvajanje in spopolnjevanje športnih znanj,
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo učencem, da bolje razumejo in dajo smisel učinkom športa, hkrati pa se psihično sprostijo. Učenci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (naravoslovje, družboslovje, slovenščina, etika in družba, glasbena vzgoja

3. OPERATIVNI CILJI PREDMETOV IN TEMELJNI STANDARDI ZNANJA

ŠPORT ZA ZDRAVJE

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none"> • razvijati gibalne (predvsem moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi • z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo • opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost
osvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none"> • spopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost poznejših dejavnosti v prostem času (atletika, ples, aerobika, odbojka, košarka, nogomet, plavanje)
seznanjanje s
<ul style="list-style-type: none"> • spoznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje • spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, škodljivost dopinga, poživil in drugih preparatov • spoznati odzivanje organizma na napor
čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none"> • oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljene tekočine) • spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti • spoštovati pravila športnega obnašanja • doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti (individualni programi).	⇒ Osnovne zakonitosti športne vadbe. ⇒ Različni sodobni programi kondicijske priprave.
Raven sposobnosti in znanja	
⇒ Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki omogoča učinkovito gibanje.	

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Vaje za spopolnjevanje tehnike teka, skokov in metov.	⇒ Spremljanje srčnega utripa.
⇒ Fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi.	⇒ Vpliv atletske vadbe na organizem.

Raven sposobnosti in znanja
⇒ Učenci so sposobni teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu
⇒ Skušajo izboljšati tehniko teka, skokov in metov

I

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Družabni plesi svetovnega plesnega programa – osnovni koraki.	⇒ Kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah.
⇒ Različni programi aerobike.	

Raven znanja
⇒ Dva plesa svetovnega plesnega programa – osnovni koraki.

Športni pedagog izbere najmanj eno od naslednjih iger:

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov.	⇒ Pravila igre.
⇒ Igra 2 : 2 in 3 : 3 na en koš, igra 4 : 4 na dva koša	⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja
Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4 : 4 na dva koša.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov.	⇒ Pravila igre.
⇒ Igra 4 : 4 in 5 : 5 na mala vrata.	⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja
⇒ Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri.
⇒ Poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov.	⇒ Pravila igre.
⇒ Igra 3 : 3, 4 : 4 in 6 : 6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.	⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja

uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 3 : 3 na skrajšanem igrišču.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI (za šole z ustreznimi pogoji)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Utrjevanje znanja ene od tehnik plavanja.	⇒ Pravila varnosti in vedenja na kopališčih.

Raven sposobnosti in znanja

⇒ Učenci preplavajo 50 metrov v globoki vodi (znanje za bronastega delfina).

⇒ Vzdržljivostno plavajo 10 minut v globoki vodi.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena, uravnotežena prehrana, kajenje, alkohol, droge, preparati, ki vsebujejo hormone, pomen socialnega okolja).	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje, slovenščina, etika in družba</i>
Razvoj in spremljava gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti.	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje, slovenščina</i>
Odzivanje srčnožilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vitalne kapacitete).	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.	<i>medpredmetne povezave: etika in družba</i>
Pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja.	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
Varovanje okolja.	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje, družboslovje, etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

IZBRANI ŠPORT – (Šola ponudi enega od naslednjih športov: atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, rokomet, nogomet, plavanje)

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti• opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja
Spopolnjevanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• nadgraditi tehnična in taktična znanja v izbrani športni panogi
Seznanjanje s
<ul style="list-style-type: none">• spoznati pomen redne športne vadbe izbranega športa• spoznati določena pravila izbranega športa• spoznati vpliv izbranega športa na organizem• povezovati različna znanja drugih predmetov z izbranim športom (naravoslovje, družboslovje, etika in družba ...)
čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu• spoštovati pravila športnega obnašanja• doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

Športni pedagog izbere enega od naslednjih športov:

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Vaje za spopolnjevanje tehnike teka., fartlek in dolgotrajnejši tek v naravi.⇒ Skok v daljino iz deset- do dvanajstkoračnega zaleta, z odzivom iz odrivne cone (80 cm).⇒ Skok v višino s prekoračno tehniko s pet- do devetkoračnim zaletom, vaje za učenje tehnike flop.⇒ Met žogice z zaletom.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti.⇒ Spremljanje srčnega utripa.

Raven sposobnosti in znanja

<ul style="list-style-type: none">⇒ Učenci znajo sproščeno teči, teči z visokega in nizkega štarta, skočiti v daljino zaletom, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žogico z zaletom.⇒ Sposobni naj bodo neprekinjeno teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu.⇒ V tekah, skokih in metih skušajo učenci izboljšati svoje osebne rezultate.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Gimnastične vaje.⇒ Akrobatika: preval naprej in nazaj (utrjevanje), preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah, povezovanje elementov.⇒ Nizka gred ali klop (učenke): kratka sestava z obveznimi elementi - hoja, obrat, drža, skok, seskok.⇒ Preskoki: raznožka, skrčka, z varovanjem.⇒ Mala prožna ponjava: osnovni skoki.⇒ Vaje v vesi in opori: plezanje, vaje na drogu in bradlji.⇒ Ritmika (učenke): poljubna sestava z rekvizitom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga).	<ul style="list-style-type: none">⇒ Vaje za pravilno držo.⇒ Vaje za moč in gibljivost.

Raven znanja

- ⇒ Izvesti kompleks gimnastičnih vaj.
- ⇒ Poljubni elementi na preskoku, bradlji ali drogu, parterju in vaja na nizki gredi ali klopi (učenke).
- ⇒ Ritmika: vaje s pripomočkom po izbiri (učenke).
- ⇒ Osnovni skoki z male prožne ponjave.

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Družabno - plesne igre.⇒ Družabni plesi svetovnega plesnega programa: osnovne slike standardnih plesov, rock'n'rolla, nekaterih disko in skupinskih plesov.⇒ Elementi sodobnega plesa: osnovne vaje za oblikovanje gibanja na mestu in v prostoru.⇒ Aerobika, elementi joge in druge oblike sproščanja.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Pomen sproščenega gibalnega izražanja in komuniciranja.⇒ Ples kot kulturna in družabna dejavnost. Kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah.

Raven znanja

- ⇒ Znanje plesa do stopnje, ko lahko zapleše na šolski prireditvi.

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov: vodenje z menjavo rok spredaj, hitro vodenje, odkrivanje in met z mesta, odkrivanje in prodor iz vodenja po sprejemu žoge, vtekanje in met iz dvokoraka po sprejemu žoge, skok za odbito žogo, obramba proti metu, prodoru in vtekanju, protinapad 2 : 1.⇒ Igra v napadu 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 na en koš proti aktivni obrambi, igra 4 : 4 na dva koša.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Pravila igre.⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja

- ⇒ Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igralnih različicah.

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis.⇒ Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec.⇒ Igralne različice 2 : 2 in 3 : 3 na različnih velikostih igrišč, igra 6 : 6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Pravila igre.⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja

⇒ Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igralnih različicah.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: podaja, strel, lovljenja, pobiranja žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez žoge in z žogo.⇒ Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja iz naleta, strel v skoku, protinapad 2 : 1.⇒ Igra z osebno in consko obrambo.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Pravila igre.⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja

⇒ Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igralnih različicah.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: elementi brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki), elementi z žogo (poigravanje, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, odvzemanje žoge, udarjanja).⇒ Spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših taktičnih elementov: odkrivanje, napadanje, dvojna podaja, igra 2 : 2 v omejenem prostoru, igra 4 : 4 na dvoje malih vrat, igra 5 : 5.⇒ Vodena igra, igra na dveh igralnih mestih.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Pravila igre.⇒ Sodniški znaki.

Raven znanja

◆ Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igralnih različicah.

PLAVANJE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Utrjevanje ene od tehnik plavanja.	⇒ Higiena plavališča.
⇒ Skok na glavo, šolski štartni skok, šolski obrat.	⇒ Pravila varnosti.

Raven sposobnosti in znanja
⇒ Učenci vzdržljivo plavajo 10 minut v globoki vodi.
⇒ Učenci skušajo doseči norme za osvojitve značke srebrnega delfina.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE

Delovanje človekovega telesa v mirovanju in gibanju.	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
Ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti: delovanje gibalnega, srčno-žilnega, dihalnega in živčnega sistema	<i>Medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
Gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) ter pomen gibalne učinkovitosti	<i>Medpredmetne povezave: naravoslovje, slovenščina</i>
osnovne značilnosti izbranega športa: tehnika, taktika, pravila, izrazoslovje, oprema	<i>medpredmetne povezave: slovenščina</i>
osnovna načela športne vadbe: ogrevanje, načrtovanje vadbe, kontrola vadbe	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
dileme sodobnega športa: agresivnost in tekmovalnost, razreševanja konfliktov, spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair playa), odgovornost za prevzete naloge, vloga posameznika v skupini, liderstvo, zvezdnštvo	<i>medpredmetne povezave: etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične teme ob praktičnem delu.

ŠPORT ZA SPROSTITEV

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost

usvajanje in spopolnjevanje novih športnih znanj

- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športnorekreativne ponudbe

seznanjanje s

- spoznati odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike
- spoznati različne tehnike sproščanja
- spoznati pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti
- razviti kulturni odnos do narave in okolja

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

Športni pedagog pripravi program, s katerim uresničuje opredeljene cilje. Samostojno izbira med naslednjimi vsebinami in določi časovno razporeditev snovi:

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti.⇒ Ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Različni sodobni programi kondicijske priprave.⇒ Spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.

Raven sposobnosti in znanja

- ⇒ Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki omogoča učinkovitost v gibanju.
- ⇒ Naučijo se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti.

TEK, "JOGGING"

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Vaje za spopolnjevanje tehnike teka.⇒ Fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Spremljanje srčnega utripa.⇒ Pomen vrednosti srčnega utripa.

Raven sposobnosti in znanja

- ⇒ Učenci znajo sproščeno teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu.

AEROBIKA IN PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none">⇒ Aerobika, elementi joge .⇒⇒ Različne tehnike sproščanja.⇒ Družabno - plesne igre in družabni plesi.⇒ Elementi sodobnega plesa.	<ul style="list-style-type: none">⇒ Različne pojavne oblike aerobike in plesa.

Raven sposobnosti in znanja

- Učenci poznajo dva programa aerobike.

POHODNIŠTVO IN GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Pohodi - po možnosti v predalpski ali alpski svet.	⇒ Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija.
	⇒ Vpliv hoje na organizem.
	⇒ Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine.
	◆ Prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih

Raven znanja

⇒ Učenci poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo pogoje)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Utrjevanje izbrane tehnike plavanja: usklajeno delo rok, nog in dihanja.	⇒ Pravila varnosti.
⇒ Osnovni elementi vaterpola.	

Raven sposobnosti in znanja

⇒ Učenci vzdržljivo plavajo 10 minut v globoki vodi.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo pogoje)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Elementi osnovne šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih.	⇒ Vrste snega, nevarnosti v zimski naravi, vedenje na smučišču.
⇒ Hoja in tek na smučeh.	⇒ Ravnanje v primeru nesreče.
⇒ Drsanje.	⇒ Primerna oprema za zimske športe.

Raven sposobnosti in znanja

⇒ Učenci znajo varno smučati na urejenih smučiščih.

⇒ Učenci so sposobni opraviti daljši pohod na tekaških smučeh.

ROLKANJE, KOLESARJENJE, BORILNI ŠPORTI (JUDO, KARATE ...), LOKOSTRELSTVO, NAMIZNI TENIS, TENIS, BADMINTON, PLEZANJE PO UMETNI PLEZALNI STENI, HOKEJ, VESLANJE, JADRANJE

(Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja, **vendar mora biti program za učence brezplačen.**)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
⇒ Osnovna tehnika rolkanja, kolesarjenja, juda, lokostrelstva, namiznega tenisa, tenisa badmintona, plezanja po umetni plezalni steni, hokeja...	⇒ Varnost pri izbranih športih.

Raven znanja
⇒ Spoznavanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena, uravnotežena prehrana, kajenje, alkohol, droge, preparati, ki vsebujejo hormone, pomen socialnega okolja).	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje, slovenščina, etika in družba</i>
Razvoj in spremljava gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti.	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje, slovenščina</i>
Odzivanje srčnožilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vitalne kapacitete).	<i>medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.	<i>Medpredmetne povezave: etika in družba</i>
Pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja.	<i>Medpredmetne povezave: naravoslovje</i>
Varovanje okolja.	<i>Medpredmetne povezave: naravoslovje, družboslovje, etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

4. SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Opredelitev populacije z lažjo motnjo v duševnem razvoju

V prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom so vključeni učenci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju v skladu z odločbo o usmeritvi. Učenci imajo znižano raven intelektualnega delovanja, težave na motoričnem področju (izrazita motorična nespretnost in nerodnost) ter pogosto dodatne motnje (epilepsija, cerebralna paraliza, kratkovidnost, diabetes, okvare hrbtenice, motnje kordinacije, somatska pobolenja). Med učenci so tudi motorično nemirni, hiperkinetični, boječi in s pomanjkanjem energije ter učenci s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo.

Sodelovanje pri izbirnih predmetih

Učenec se lahko v vsakem razredu zadnjega triletja odloči za enega izmed ponujenih izbirnih predmetov. V enoletne programe se lahko vključijo učenci 7., 8. in/ali 9. razreda.

Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu

Predlagani učni načrti so osnova za pripravo učiteljevih letnih učnih načrtov izbirnih predmetov. Pri letnem načrtovanju športni pedagog upošteva posebnosti šole in učencev, ki jih poučuje (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija in interesi). V programih *šport za zdravje* in *šport za sprostitvev* se skladno z navodili učnega načrta odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim športom, v programu *izbran šport* pa mu je prepuščena odločitev o globini posredovanja znanja **enega športa**.

Cilji vsakega programa so razčlenjeni v štiri skupine, ki odgovarjajo na vprašanja: katere gibalne sposobnosti naj si učenci razvijajo, katera praktična in teoretična znanja naj pridobijo ter kakšna stališča, navade in načine ravnanja naj si oblikujejo. Opredeljeni so za vsak program posebej, učitelju pa omogočajo precejšnjo stopnjo avtonomije pri izbiri vsebin, metod in oblik dela, določanju količine in intenzivnosti vadbe in opredelitvi individualne ravni znanja za posameznega učenca.

Metodične enote posreduje učitelj skladno z metodičnimi postopki, ki so uveljavljeni v stroki. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim učencev. Le-te določa na podlagi opazovanja, spremljanja in vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Posebno skrb in individualni pristop morajo imeti učenci z dodatnimi motnjami gibalnega sistema, zdravstvenimi težavami ali vedenjskimi motnjami. Ti učenci potrebujejo različne pedagoške, terapevtske ali tehnične prilagoditve.

Pri vseh programih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite oblike in metode dela. Izbiro podredi vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, predznanja) in pogojem dela. Organizacijske metode izbira in usklajuje tako, da omogoči varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih sposobnosti, telesnih značilnosti in športnih znanj ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standarde znanja za učence v okviru standardov, ki jih navaja učni načrt.

Program *šport za zdravje* je namenjen nadgradnji tistih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje (splošna kondicijska pripravljenost, atletika, ples, ena od športnih iger, plavanje). Učitelj se sam odloči, kolikšen delež ur bo namenil posameznemu športu.

Šport za zdravje je v svoji razsežnosti lahko tista dejavnost, ki posega na področje kinezioterapije in rehabilitacije, saj sodobna medicina uporablja gibanje in šport v terapevtske namene. Osnovni namen ni zdravljenje, temveč mobilizacija gibalnih, funkcionalnih in duševnih sposobnosti, ki učenca usposablja za samostojno življenje.

Pri programu *izbran šport* (poimenovanje je odvisno od športa, učitelj pa izbira med atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, plesom, košarko, odbojko, roketom, nogometom in plavanjem) učenci poglobljajo znanja **enega** športa. Šola z večjim številom učencev lahko ponudi do tri različne športe (npr. košarko, odbojko in atletiko). Ponudba je odvisna od interesa učencev, materialnih možnosti šole, klimatskih razmer, tradicije športa v določenem kraju. Glede na prijave športni pedagogi oblikujejo skupine, v katerih je do 12 učencev.

Pri programu *šport za sprostitvev* ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih ter interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa. Program lahko vključuje športne zvrsti iz osnovnega programa (ples, aerobika, tek, plavanje, pohodništvo, ...), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (kolesarjenje, namizni tenis, badminton, tenis, borilni športi, hokej na travi, rolkanje, plezanje na umetni plezalni steni ...). Izbira vsebin in časovna razporeditev je prepuščena učitelju.

Standardi znanja

Športni pedagog določi standarde znanja tako, da jih prilagaja vsakemu posamezniku. S preverjanjem doseganja postavljenih standardov učitelj spremlja napredovanje učenca v stopnji usvojenih športnih znanj, gibalnih sposobnostih, spoznavnih in ustvarjalnih zmožnostih. Učitelj postavi standarde znanja tako, da jih učenci z ustreznim procesom lahko dosežejo, za dosego pa jim mora izraziti priznanje.

Skrb za varnost učencev

Pri izbirnem predmetu je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Učitelj mora upoštevati naslednja izhodišča:

- spoštovanje normativnih izhodišč (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu),
- urejenost vadbenega prostora,
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitve sposobnostim, znanju in izkušnjam učencev,
- doslednost pri uporabi varne športne opreme,
- upoštevanje načel pomoči in varovanja,
- upoštevanje osnovnih načel varnosti pri posameznih športih.

Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu veljajo zaradi varnosti posebna določila glede velikosti skupin.

V telovadnici in v neposredni bližini drugih vadbenih objektov morajo biti nameščene omarice prve pomoči.

Intenzivnost vadbe

Učitelju sproti strokovno utemeljeno prilagaja razmerje med obsegom in intenzivnostjo vadbe. Intenzivnost ur je različna pri različnih vsebinah in je odvisna od tega, ali je pri vadbi večji poudarek na energetski ali informacijski komponenti dejavnosti.

Pri opravljanju dalj časa trajajočih gibalnih nalog aerobnega značaja, kjer je poudarjena vzdržljivost, je priporočljivo, da učitelj uravnava intenzivnost vadbe glede na srčni utrip učencev. Srčni utrip lahko spremlja z merilci srčnega utripa, kar učence še posebej motivira.

Uspešnost in motivacija učencev

Pri zagotavljanju uspešnosti vseh učencev, ki izberejo ta predmet, mora učitelj upoštevati različnost mladih. V zahtevah se mora prilagoditi vsakemu posamezniku. Cilje, vsebine in metode dela izbira tako, da se učenci počutijo prijetno in 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.

Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem napredka posameznika. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični storilnosti. Biti morajo takšni, da jih je učenec zmožen doseči. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno spremljanje telesnih značilnosti, gibalnih sposobnosti in raven usvojenosti športnih znanj učencev.

6. SPREMLJANJE, VREDNOTENJE IN OCENJEVANJE

Ustrezna **spremljava in vrednotenje** učenčevega telesnega in gibalnega razvoja, stopnje usvojenosti posameznih športnih znanj, osebnih športnih dosežkov ter njegove prizadevnosti sta neločljiva in nepogrešljiva sestavina vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in vrednotenje zbranih podatkov o učenčevem napredku ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športno-vzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov ali odpravljanju pomanjkljivosti in pri vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Športni pedagog vse leto **načrtno spremlja** in **vrednoti** učenčev telesni, gibalni in funkcionalni razvoj, stopnjo usvojenosti različnih športnih znanj, osebne športne dosežke, odsotnost, opravičevanje zaradi zdravstvenih problemov in vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti.

Spremljava in vrednotenje sta podlagi za ocenjevanje športne vzgoje. Pri ocenjevanju upoštevamo naslednja izhodišča:

- Vrednotimo predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.
- ♦ Osnova za vrednotenje učenčevih dosežkov so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svojem letnem učnem načrtu.
- ♦ Predvsem naj bo ocena vzpodbudna, da se učenec vključi v šport.
- ♦ Merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem učencem.

Ocenjevanje izbirnih predmetov je številčno.