

# Učni načrt

*Izbirni predmet*

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

## ŠPORT

*Šport za zdravje*

*Izbrani šport*

*Šport za sprostitev*



## Učni načrt za izbirni predmet

### ŠPORT

Šport za zdravje

Izbrani šport

Šport za sprostitev

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

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

dr. **Jože Vauhnik**, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

mag. **Jure Novak**, Zavod RS za šolstvo

**Karmen Pleteršek**, OŠ Vič, Ljubljana

Avtorici besedila dr. **Marjeta Kovač**, dr. **Doljana Novak**

Recenzent dr. **Janko Strel**

Izdala in založila **Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo**

Za ministrstvo dr. **Lucija Čok**

Za zavod **Metka Zevnik**

Uredila **Zvonka Labernik, Dušan Flere**

Jezikovni pregled **Andrej Koritnik, Nina Žitko**

Oblikovanje **TANDAR**

Prelom **BS Jabolko**

Tisk **Tiskarna Ljubljana, d.d.**

Prvi natis

Ljubljana, 2001

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

371.214.1 : 796

KOVAČ Marjeta, 1956-

Učni načrt : izbirni predmet : program osnovnošolskega izobraževanja.

Šport : šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev / [ avtorici besedila Marjeta Kovač, Doljana Novak]. – 1. natis – Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport : Zavod RS za šolstvo, 2001

ISBN 961-234-315-2 (Zavod Republike Slovenije za šolstvo)

1. Gl. stv. nasl. 2. Novak, Doljana

111989760

Sprejeto na 34. seji Področne kurikularne komisije za osnovno šolo, dne 17. 11. 1998.

Sprejeto na 29. seji Nacionalnega kurikularnega sveta, dne 30. 12. 1998.

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

# K a z a l o

<b>1 OPREDELITEV PREDMETOV</b> .....	<b>5</b>
<b>2 SPLOŠNI CILJI PREDMETOV</b> .....	<b>7</b>
<b>3 OPERATIVNI CILJI PREDMETOV IN TEMELJNI STANDARDI ZNANJA</b> .....	<b>8</b>
3.1 ŠPORT ZA ZDRAVJE .....	8
3.1.1 Praktične in teoretične vsebine .....	8
3.1.2 Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave .....	11
3.2 IZBRANI ŠPORT .....	12
3.2.1 Praktične in teoretične vsebine .....	12
3.2.2 Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave .....	16
3.3 ŠPORT ZA SPROSTITEV .....	17
3.3.1 Praktične in teoretične vsebine .....	17
3.3.2 Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave .....	20
<b>4 SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA</b> .....	<b>21</b>

Vertical line on the left side of the page.

Vertical line on the right side of the page.

## I 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 športno-rekreativnih 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 sprostitev, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo 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, rokomet, nogomet ali plavanje.

## 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;
- učnocijna 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 osebnosti;
- upošteva različne sposobnosti, znanja in interese učencev;
- načrtno spodbuja učence k človekoljubnim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju;
- učence usmerja k razumskemu dojetanju športa;
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji.

## OBSEG IN STRUKTURA PREDMETOV

Šola lahko ponudi tri samostojne enoletne predmete. 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	izbrani šport	šport za sprostitvev
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	izbrani šport (ponudba enega 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 izjemoma 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 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, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, etika in družba, glasbena vzgoja).



## 3 OPERATIVNI CILJI PREDMETOV IN TEMELJNI STANDARDI ZNANJA

### 3.1 ŠPORT ZA ZDRAVJE

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

#### 3.1.1 Praktične in teoretične vsebine

##### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti (individualni programi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osnovne zakonitosti športne vadbe</li> <li>• različni sodobni programi kondicijske priprave</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovito gibanje

**ATLETIKA**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaje za spopolnjevanje tehnike teka, skokov in metov</li> <li>• fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spremljanje srčnega utripa</li> <li>• vpliv atletske vadbe na organizem</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci so sposobni in znajo koordinirano in sproščeno teči od 9 do 12 minut
- skušajo izboljšati tehniko teka, skokov in metov

**PLES**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• družabni plesi svetovnega plesnega programa – začetna stopnja</li> <li>• različni programi aerobike</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah</li> </ul>

**raven znanja**

- dva plesa svetovnega plesnega programa

Športni pedagog izbere najmanj eno od naslednjih iger:

**KOŠARKA**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov</li> <li>• igra 4:4 s centrom na en koš, igra 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša

**NOGOMET**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov</li> <li>• igra 5:5 do 7:7 na mala vrata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri
- poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih

**ODBOJKA**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov</li> <li>• učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov</li> <li>• igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6

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

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrjevanje znanja ene od tehnik plavanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila varnosti in vedenja na kopališčih</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci preplavajo v globoki vodi 50 metrov (znanje za bronastega delfina)
- vzdržljivostno plavajo v globoki vodi 10 minut

### 3.1.2 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: biologija, kemija, 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: biologija, kemija, slovenščina</i>
odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe, pomen vitalne kapacitete)	<i>medpredmetne povezave: biologija, kemija</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: biologija</i>
varovanje okolja	<i>medpredmetne povezave: biologija, geografija, etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

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

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

### 3.2.1 Praktične in teoretične vsebine

Športni pedagog izbere enega od naslednjih športov:

#### ATLETIKA

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaje za spopolnjevanje tehnike teka; predaja štafetne palice v hoji in teku, fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi</li> <li>• skok v daljino iz deset- do dvanajstkoračnega zaleta</li> <li>• skok v višino s prekoračno tehniko s pet- do devetkoračnim zaletom, vaje za učenje tehnike flop</li> <li>• met žogice z zaletom, suvanje težke žoge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</li> <li>• spremljanje srčnega utripa</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci znajo koordinirano in sproščeno teči, teči z visokega in nizkega štarta, predati štafetno palico v hoji in teku, skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žogico z zaletom
- sposobni naj bodo neprekinjeno teči od 9 do 12 minut
- v tekih, skokih in metih skušajo učenci doseči vrednosti, navedene v publikaciji Cilji šolske športne vzgoje – atletika

**GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gimnastične vaje</li> <li>• akrobatika: preval naprej in nazaj (utrjevanje), preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah, povezovanje elementov</li> <li>• gred (učenke): kratka sestava z obveznimi elementi (hoja, obrat, drža, skok, seskok)</li> <li>• preskoki: raznožka, skrčka</li> <li>• mala prožna ponjava: osnovni skoki</li> <li>• vaje v vesi in opori: plezanje po žrdi, vaje na drogu in bradlji</li> <li>• ritmika (učenke): poljubna sestava s pripomočkom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaje za pravilno držo</li> <li>• vaje za moč in gibljivost</li> <li>• pomoč in varovanje – osnovni prijemi</li> </ul>

**raven znanja**

- samostojno sestavljanje kompleksa gimnastičnih vaj
- poljubne vaje na preskoku, bradlji ali drogu, parterju in gredi (učenke)
- vaje s pripomočkom po izbiri (učenke)
- osnovni skoki z male prožne ponjave

**PLES**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• družabno – plesne igre</li> <li>• družabni plesi svetovnega plesnega programa: osnovne slike in kombinacije standardnih ter latinskoameriških plesov, rock'n'rolla, nekaterih disko in skupinskih plesov</li> <li>• elementi sodobnega plesa: osnovne vaje za oblikovanje gibanja na mestu in v prostoru</li> <li>• aerobika, elementi joge in druge oblike sproščanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomen sproščene gibalnega izražanja in komuniciranja</li> <li>• ples kot kulturna in družabna dejavnost; kultura obnašanja na družabnih in plesnih prireditvah</li> </ul>

**raven znanja**

- usvojiti plese svetovnega plesnega programa – začetna stopnja
- sestaviti in izvesti skupinski ali posamični ples

**KOŠARKA**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov: vodenje z menjavo rok po obratu, 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, odkrivanje centra in met ali prodor po sprejemu žoge, obramba proti metu, prodoru in vtekanju, zapiranje poti do koša, protinapad 2:1</li> <li>• igra v napadu 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš proti aktivni obrambi, igra 4:4 s centrom na en koš, igra 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4:4 s centrom na en koš, igrah 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša

**ODBOJKA**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis</li> <li>• učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok, sodelovanje v obrambi v sistemu "center naprej"</li> <li>• igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov v igri 6:6 na normalnem igrišču

**ROKOMET**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: podaje, strelji, lovljenja, pobiranja žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez žoge ter z žogo</li> <li>• učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja iz naleta, strel v skoku, osnovni skupinski tehnično-taktični elementi za napad proti conskim obrambam, protinapad 2:1</li> <li>• igra: z osebno obrambo na lastni polovici igrišča, s consko obrambo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov v igri z osebno obrambo na lastni polovici igrišča z vratarjem in šestimi igralci ter igri s consko obrambo in proti globoki conski postavitvi z vratarjem ter šestimi igralci

**NOGOMET**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših tehničnih elementov: elementi brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki), elementi z žogo (poigravanja, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, odzemanje žoge, udarjanja)</li> <li>• spopolnjevanje osnovnih in učenje zahtevnejših taktičnih elementov: odkrivanje in napadanje v igrah 3a, 2a ter 3:2, dvojna podaja, igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 5:5 do 7:7 na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem</li> <li>• vodena igra, igra na dveh do treh igralnih mestih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila igre</li> <li>• sodniški znaki</li> </ul>

**raven znanja**

- uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov v igri, obvladovanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih



**PLAVANJE**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrjevanje ene od tehnik plavanja</li> <li>• skok na glavo, šolski štartni skok, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom, šolske štafetne predaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• higiena plavališča</li> <li>• pravila varnosti</li> <li>• sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi</li> </ul>

raven znanja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci vzdržljivo plavajo v globoki vodi 10 minut</li> <li>• znajo šolski štartni skok in šolski obrat</li> <li>• učenci skušajo doseči norme za osvojitve značke srebrnega delfina</li> </ul>

**3.2.2 Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave**

delovanje človekovega telesa v mirovanju in gibanju: osnovni pojmi mehanike in biomehanike	<i>medpredmetne povezave: fizika, biologija</i>
ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti: delovanje gibalnega, srčno-žilnega, dihalnega in živčnega sistema	<i>medpredmetne povezave: biologija, kemija</i>
gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) ter pomen gibalne učinkovitosti	<i>medpredmetne povezave: biologija, kemija, 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: biologija, kemija</i>
dileme sodobnega športa: agresivnost in tekmovalnost, razreševanje konfliktov, spoštovanje pravil športnega obnašanja (fair play), odgovornost za prevzete naloge, vloga posameznika v skupini, liderstvo, zvezdnštvo	<i>medpredmetne povezave: etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

### 3.3 ŠPORT ZA SPROSTITIV

<b>telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi</li> <li>• z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo</li> <li>• opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost</li> </ul>
<b>usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe</li> </ul>
<b>seznanjanje s teoretičnimi vsebinami</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike</li> <li>• poznati različne tehnike sproščanja</li> <li>• razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti</li> </ul>
<b>prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• doživljati sprostivni vpliv športne vadbe</li> <li>• oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)</li> <li>• izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa</li> <li>• spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti</li> <li>• razviti kulturnen odnos do narave in okolja</li> </ul>

#### 3.3.1 Praktične in teoretične vsebine

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

##### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaje za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti</li> <li>• ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• različni sodobni programi kondicijske priprave</li> <li>• vrednotenje spremljave gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju
- naučijo se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bodo izboljšali

**TEK, "JOGGING"**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaje za spopolnjevanje tehnike teka</li> <li>• fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spremljanje srčnega utripa</li> <li>• pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe teka</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci znajo koordinirano in sproščeno teči; sposobni naj bodo teči nepretrgano vsaj 12 minut

**AEROBIKA IN PLES**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aerobika, elementi joge in pantomime</li> <li>• različne tehnike sproščanja</li> <li>• družabno-plesne igre in družabni plesi</li> <li>• elementi sodobnega plesa</li> <li>• imitacija in svobodno ustvarjanje na različne teme (kot posameznik, par ali skupina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• različne pojavne oblike aerobike in plesa</li> </ul>

**raven sposobnosti in znanja**

- učenci znajo dva programa aerobike

**POHODNIŠTVO IN GORNIŠTVO**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohodi – po možnosti v predalpski ali alpski svet</li> <li>• orientacija v naravi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija</li> <li>• vpliv hoje na organizem</li> <li>• varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine</li> <li>• prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred mrčesom</li> </ul>

**raven znanja**

- učenci poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in znajo nuditi prvo pomoč

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

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrjevanje izbrane tehnike plavanja: usklajeno delo rok, nog in dihanja</li> <li>• osnovni elementi vaterpola</li> <li>• potapljanje z navpičnim prelomom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravila varnosti</li> <li>• sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi</li> </ul>

raven sposobnosti in znanja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci vzdržljivo plavajo 10 minut v globoki vodi</li> <li>• znajo se potopiti z navpičnim prelomom</li> </ul>

**SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole z ustreznimi pogoji)**

praktične vsebine	teoretične vsebine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elementi osnovne in nadaljevalne šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih</li> <li>• hoja in tek na smučeh</li> <li>• drsanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vrste snega, nevarnosti v zimski naravi, vedenje na smučišču</li> <li>• ravnanje v primeru nesreče</li> <li>• ustrezna oprema za zimske športe</li> </ul>

raven sposobnosti in znanja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• učenci znajo varno smučati na urejenih smučiščih</li> <li>• učenci so sposobni opraviti daljši pohod na tekaških smučeh</li> </ul>

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• osnovna tehnika rolkanja, kolesarjenja, juda, lokostrelstva, namiznega tenisa, tenisa, badmintona, plezanja po umetni plezalni steni, hokeja ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• varnost pri izbranih športih</li> </ul>

raven sposobnosti in znanja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznavanje in spolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom</li> </ul>

### 3.3.2 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: biologija, kemija, 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: biologija, kemija, slovenščina</i>
odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe, pomen vitalne kapacitete)	<i>medpredmetne povezave: biologija, kemija</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: biologija</i>
varovanje okolja	<i>medpredmetne povezave: biologija, geografija, etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

## 4 SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

### Sodelovanje pri izbirnih predmetih

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

Glede na število učencev, ki se odločijo za enega od izbirnih predmetov, učitelj oblikuje vadbene skupine. Pri tem mora spoštovati predpisane standarde in normative. Zaradi varnosti in individualizacije ne sme biti v vadbeni skupini več kot 20 učencev. Pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu je treba upoštevati posebna normativna izhodišča. Če je za posamezen predmet prijavljenih več kot 20 učencev in učenk, se lahko učenke in učenci delijo v skupine po spolu, drugače pa pouk izbirnih predmetov poteka skupaj za učence in učenke.

### 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 sprostitev* se skladno z navodili učnega načrta odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim športom, v programu *izbrani 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 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 obsega in intenzivnosti vadbe ter 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. Te določa na podlagi opazovanja, spremljanja in vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti ter gibalne učinkovitosti.

Pri vseh programih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite oblike ter metode dela. Izbi-

ro podredi vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, predznanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da omogoči varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih sposobnosti, telesnih značilnosti ter športnih znanj. 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.

Pri programu *izbrani šport* (poimenovanje je odvisno od športa, učitelj pa izbira med atletiko, gimnastiko z ritmično izraznostjo, plesom, košarko, odbojko, rokometom, 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 zmožnosti šole, klimatskih razmer, tradicije športa v določenem kraju. Glede na prijave športni pedagogi oblikujejo skupine, v katerih je do 20 učencev.

Pri programu *šport za sprostitev* 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 ter sprostilni značaj športa. Program lahko vsebuje 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 učenčevo napredovanje v stopnji usvojenih športnih znanj, gibalnih sposobnosti, spoznavnih in ustvarjalnih zmožnosti. 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, pohodništvu in kolesarstvu),
- urejenost vadbenega prostora,
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitve sposobnostim, znanju ter 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 skupini neplavalcev je lahko največ osem učencev, v skupini plavalcev pa dvanajst. Pri smučanju ne sme biti v vrsti več kot deset smučarjev začetnikov oziroma dvanajst učencev smučarjev. Na planinskem pohodu veljajo naslednji normativi: na izletu po nezahtevnem svetu morata spremljati učence vsaj dva spremljevalca; na izletu v sredogorje je na enega spremljevalca poleti lahko do petnajst udeležencev, pozimi pa do deset. V visokogorju spremljevalec poleti ne sme imeti v skupini več kot dvanajst učencev, pozimi pa šest. Pri kolesarskih izletih je lahko v skupini največ deset učencev.

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

## Intenzivnost in obseg vadbe

Učitelj sprti 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 energijski 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 učencev. V zahtevah se mora prilagoditi vsakemu posamezniku. Cilje, vsebine, metode in oblike dela izbira tako, da se učenci počutijo prijetno in igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljnih omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljeni 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.

## Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje

Spremljava in vrednotenje stopnje usvojenosti posameznih športnih znanj ter osebnih športnih dosežkov in učenčevega telesnega ter gibalnega razvoja sta neločljivi in nepogrešljivi sestavini 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 vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Športni pedagog vse leto načrtno spremlja in vrednoti učenčev telesni, gibalni ter funkcionalni razvoj, stopnjo usvojitve 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 osnovna 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 spodbuda, da se učenec vključi v šport.
- Merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem učencem.

Ocenjevanje izbirnih predmetov je številčno.