



UČNI NAČRT

ZA PRILAGOJEN IZOBRAŽEVALNI PROGRAM Z NIŽJIM
IZOBRAZBENIM STANDARDOM ZA PREDMET

Športna vzgoja

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: 105 ur
8. razred: 102 ur
9. razred: 99 ur

VSEBINA

1. OPREDELITEV PREDMETA
2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA
3. OPERATIVNI CILJI PREDMETA IN STANDARDI ZNANJA PO TRILETJIH
4. SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

PRILOGE

- Izvedbeni standardi in normativi
 - Dodatni programi
-

Učni načrt športne vzgoje za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom je pripravljen na osnovi učnega načrta športne vzgoje za osnovno šolo, ki ga je leta 1998 pripravila Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo (avtorici: dr. M. Kovač in dr. D. Novak).

Prilagoditve za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom so pripravili: M. Vrtovec, OŠ v Parku, Slovenske Konjice, M. Zupančič, Zavod za usposabljanje J. Levec, J. Komel, OŠ Kozara, Nova Gorica, dr. F. Cankar, Zavod RS za šolstvo.

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. Hkrati pa upošteva tudi medicinski, psihološki in socialni vidik. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami in se aktivno vključeval v družbo svojih vrstnikov. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

Vse to še zlasti velja za učence, ki so usmerjeni v prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom. Na motoričnem področju se vrsta in stopnja primanjkljajev, ovir oz. Motenj kaže pri zmanjšani gibalni nadarjenosti, pomanjkanju gibalnih občutkov, predstav in izkušenj. Kratkotrajna koncentracija in pozornost otežujeta pomnjenje pravil. Skromne predstave o prostorskih in časovnih odnosih omejujejo časovno in socialno prilagodljivost.

S športno dejavnostjo učenci pridobivajo in širijo gibalne izkušnje. To jim omogoča sodelovanje z vrstniki, samopotrjevanje ter pripravo na življenje in delo.

SPLOŠNA IZHODIŠČA

Športni pedagog sledi naslednjim **izhodiščem**:

- športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti,
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost ter individualne posebnosti,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- igra kot vir sprostivne in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje,
- učnocijlina naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela,
- športni pedagog lahko ponudi v tretjem triletju športne vsebine po izbiri,
- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair playu),
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke in njegov trud ter ga spodbuja k športni dejavnosti,
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi,
- aktivno sodeluje v strokovnih skupinah skupaj z drugimi strokovnjaki.

OBSEG IN STRUKTURA PREDMETA

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih prilagojenega izobraževalnega programa z nižjim izobrazbenim standardom. Namenjeno mu je 936 ur **rednega pouka** in **pet športnih dni** v vsakem šolskem letu. Program je z vidika razvojnih značilnosti in individualnih posebnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja. V vsakem šola ponuja tri vrste programov:

- program, obvezen za vse učence,
- programe, ki jih šola mora ponuditi; vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne programe, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev pa je prostovoljno.

Program, obvezen za vse učence

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
<ul style="list-style-type: none"> redni pouk - 315 ur - 3 ure tedensko z 20 urnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu 	<ul style="list-style-type: none"> redni pouk - 315 ur - 3 ure tedensko z 20 urnim tečajem plavanja, če ni bil izveden v prvem triletju 	<ul style="list-style-type: none"> redni pouk - 306 ur - 3 ure (2+1) tedensko možnost športnih vsebin po izbiri do 1 ure tedensko
<ul style="list-style-type: none"> športni dnevi - 5 letno 	<ul style="list-style-type: none"> športni dnevi - 5 letno 	<ul style="list-style-type: none"> športni dnevi - 5 letno

Programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev pa je prostovoljno

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
	<ul style="list-style-type: none"> šola v naravi (poletna in zimska) 	
<ul style="list-style-type: none"> športne interesne dejavnosti 	<ul style="list-style-type: none"> športne interesne dejavnosti 	<ul style="list-style-type: none"> športne interesne dejavnosti
<ul style="list-style-type: none"> dopolnilni pouk - naravne oblike gibanja in igre, prilagojena športna dejavnost. 	<ul style="list-style-type: none"> dopolnilni pouk - naravne oblike gibanja in igre, prilagojena športna dejavnost. 	<ul style="list-style-type: none"> dopolnilni pouk - naravne oblike gibanja in igre, terapevtska rekreacija.

Dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
		<ul style="list-style-type: none"> izbirna predmeta Šport in Plesne dejavnosti
<ul style="list-style-type: none"> nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja 	<ul style="list-style-type: none"> prireditve in šolska športna tekmovanja 	<ul style="list-style-type: none"> prireditve in šolska športna tekmovanja
<ul style="list-style-type: none"> tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka 	<ul style="list-style-type: none"> tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka 	<ul style="list-style-type: none"> tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka
<ul style="list-style-type: none"> dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec ...) 	<ul style="list-style-type: none"> dodatni programi (športna značka, Mladi planinec ...) 	<ul style="list-style-type: none"> dodatni programi (Mladi planinec, Z vetrom v laseh - s športom proti drogi ...)
<ul style="list-style-type: none"> minuta za zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> minuta za zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> minuta za zdravje

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

S športno vzgojo, usmerjeno v:

- zadovoljitev otrokove prvine potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih izkušenj in športnih znanj,
- čustveno in razumsko dojetje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj:
 - skladna telesna razvitost, pravilna drža,

- zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim in sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja - fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
- razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa,
- razvoj ustvarjalnosti,
- razbremenitev in sprostitvev,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote:
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela 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. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, družboslovje, naravoslovje, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja).

3. OPERATIVNI CILJI PREDMETA IN STANDARDI ZNANJA PO TRILETJIH

Operativni cilji so v vsakem razredu razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje gibalnih izkušenj in usvajanje športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

PRVO TRILETJE

OPERATIVNI CILJI - 1. RAZRED

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami in poligoni
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih gibanj in raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in rajalnimi igrami ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. tek, pohodništvo)
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

Pridobivanje gibalnih izkušenj in usvajanje športnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne izkušnje in vzorce na katerih je mogoče graditi različna športna znanja:

- spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (različne oblike hoje, teki, meti, plazenja, lazenja, valjanja, visenja, plezanja, nošenja ...)
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima)
- posnemati občutke z gibanjem in izvajati enostavnejša gibanja ob glasbeni spremljavi
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi rekviziti (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji)
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro in naravnimi oblikami gibanja
- pridobivati različne gibalne vzorce in izkušnje s prvinami gimnastike
- spoznati in učiti se gibanj z žogo
- spoznati preproste otroške družabno plesne igre
- prilagoditi se na vodo
- spoznati gibalne dejavnosti na snegu in ledu

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

- spodbujati veselje do športne dejavnosti
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa z gibanjem
- razvijati vztrajnost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- spoznati osnovne higienske navade
- privzgojiti odnos do športne opreme
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo
- seznaniti se z različnim športnim orodjem in pripomočki
- spoznati preprosta pravila elementarnih iger
- seznaniti se z osnovnimi načeli varnosti v telovadnici, igrišču, bazenu ...
- seznaniti se s pomenom telesne nege in higiene

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja, posnemanje gibanja živali... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, spodbujanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...	Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja. Osnovna higiena, športno oblačilo, osnovna načela dela v skupini. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi, hoja in tek po strmini navzgor in navzdol. Igre hitrega odzivanja. Štafetne igre s teki. Premagovanje stopničastih in nizkih ovir. Preskakovanje določene razdalje (jarek) s kratkim zaletom. Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom. Met lahke žogice.	Spoznavanje osnov hoje, teka, skokov in metov. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje s posnemanjem živali, rastlin in predmetov. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej s pomočjo. Preskoki: preko črte, kolebnice in nižjih ovir. Vaje v vesi: plezanje po letveniku in zviralih. Nizka gred ali klop: hoja v vseh smereh, seskok .	Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno, spredaj, zadaj....). <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa. Vaje z drobnim orodjem. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Izštevanke in družabno plesne igre.	Razlikovanje gibanja v hitrem in počasnem ritmu. Glasbeni pripomočki za spremljanje gibanja in drobno orodje. <i>Povezava z glasbeno vzgojo, s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju). Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine. Vodenje žoge z roko in ного naravnost. Zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge. Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu in enkratnim odbojem od tal. Preproste štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in skupinske igre z različnimi žogami.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo (primi, odbij, podaj, vrzi, zadeni, potisni, zakotali..) <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo. Skakanje na noge v ne preveč globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi, hišni red plavališča. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in vrednoti razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Seznanjanje z različnimi merskimi enotami (čas, razdalja, število ponovitev). <i>Povezava s spoznavanjem okolja in matematiko.</i>

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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: spoznavanje in prilagajanje na smuči (alpske ali tekaške) in smučarsko opremo. Hoja in drsenje po ravnini.	Nevarnosti na smučišču drsališču in sankališču. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Športni program ZLATI SONČEK (kotalkanje, rolkanje, drsanje, kolesarjenje, smučanje). Izleti v programu CICIBAN - PLANINEC. Izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem.	Varnost pri rolkanju, kotalkanju, kolesarjenju. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

OPERATIVNI CILJI - 2. RAZRED

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami• razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami, poligoni• razvijati orientacijo v omejenem prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s pravilno izvedbo enostavnih gibanj na mestu in v gibanju.• razvijati koordinacijo z gibalnimi nalogami, posnemanji in plesnimi igrami, ki jih izvajamo ob glasbeni spremljavi• razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi• spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti
Pridobivanje gibalnih izkušenj in usvajanje športnih znanj
<p>Pridobivati temeljne gibalne izkušnje in vzorce, na katerih je mogoče graditi različna športna znanja:</p> <ul style="list-style-type: none">• spoznati različne položaje telesa• sproščeno izvajati naravne oblike gibanja• posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima)• posnemati občutke z gibanjem ob glasbenih spremljavah• spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)• spoznavati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro• pridobivati različne gibalne vzorce in izkušnje z osnovami gimnastike• spoznati in učiti se gibanj z različnimi žogami• spoznati preproste otroške družabno plesne igre• prilagoditi se na vodo in odpor vode• spoznati zimske športe
Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro
<ul style="list-style-type: none">• spodbujati veselje do športne dejavnosti• razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa z gibanjem• razvijati samozavest, odločnost, aktivnost in vztrajnost• spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v igrah• oblikovati pozitivne vedenjske vzorce• privzgojiti osnovne higienske navade• privzgojiti odnos do športne opreme• razvijati kulturni odnos do narave in okolja
Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none">• seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo• seznaniti se s položaji telesa• spoznati različnimi športnima orodja in pripomočki• spoznati preprosta pravila elementarnih in drugih iger• seznaniti se z osnovnimi načeli varnosti v telovadnici, igrišču, bazenu ...• spoznati pomen pravilne telesne nege in higiene

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja (teki, skoki, meti, plazenja, lazenja, plezanja...), razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, spodbujanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost.	Kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja. Osnovna higiena, športna oblačila, osnovna načela dela v skupini. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi. Igre hitrega odzivanja. Štafetne igre s teki, skoki in meti. Preskakovanje nizkih ovir. Preskakovanje razdalje (jarek) s kratkim zaletom in enonožnim odzivom. Skok v daljino s sonožnim (z mesta) in enonožnim odzivom. Hoja in tek po stopničastih ovirah in seskok. Meti lahke žogice v cilj.	Spoznavanje osnov odrida, preskoka, doskoka. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj s pomočjo. Preskoki: preskakovanje klopi, naskok v klek na skrinjo vzdolž (80cm) in seskok. Vaje v vesi: plezanje po letveniku in zviralih. Nizka gred ali klop: hoja v vseh smereh, poskoki in poljubni seskoki. Ritmika: vaje z obroči.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, klek ...). Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo desno). <i>Povezava s slovenščino in matematiko.</i>

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa. Vaje z drobnim orodjem. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Otroške družabno plesne igre.	Preproste družabno plesne igre. <i>Povezava z glasbeno vzgojo, s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju). Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Odbijanje žoge z roko ali ного, naravnost. Zadevanje različnih ciljev z roko, ного, palico in loparjem. Odbijanje balona ali žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem. Podajanje in lovljenje žoge na različne načine z roko in ного. Štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in skupinske igre z balonom in žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo (primi, odbij, podaj, vrzi, zadeni, potisni, zakotali, vodi, ujemi..). <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v ne preveč globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higijene v vodi in zunaj nje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

Šola mora organizirati 20 - urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu prvega triletja ali v drugem triletju.

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine). Spoznavanje okolice po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in vrednoti razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Seznanjanje z različnimi merskimi enotami (čas, razdalja, število ponovitev). <i>Povezava s spoznavanjem okolja in matematiko.</i>

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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: vaje prilagajanja na smuči (alpske, tekaške), vzpenjanje po blagi strmini in obračanje s smučmi, smuk naravnost in zaustavljanje v ravnini.	Nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Športni program ZLATI SONČEK (kotalkanje, rolkanje, kolesarjenje, smučanje). Izleti v programu CICIBAN PLANINEC. Izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem.	Varnost pri rolkanju, kotalkanju, kolesarjenju.

OPERATIVNI CILJI - 3. RAZRED

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeti za pravilno telesno držo• razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, štafetami, poligoni in drugimi gibalnimi igrami• razvijati orientacijo v omejenem prostoru z obvladovanjem telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog, s pravilno izvedbo enostavnih gibanj na mestu in v gibanju.• razvijati koordinacijo z gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi• razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi• spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti
Pridobivanje gibalnih izkušenj in usvajanje športnih znanj
<p>Pridobivati temeljne gibalne izkušnje, na katerih je mogoče razvijati sposobnosti in graditi različna športna znanja:</p> <ul style="list-style-type: none">• spoznati položaje telesa in jih izvesti s pomočjo asistencije• sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v različnih okoliščinah• z igro posnemati najrazličnejše življenjske situacije v naravi• posnemati občutke in razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi• spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)• spoznavati osnovne elemente atletike• pridobivati različne gibalne izkušnje z osnovami gimnastike• spoznati in učiti se gibanja z žogo in elementarnih iger z žogo• izvesti nekatere otroške plesne in družabno plesne igre• drsenje z glavo v vodi (5sekund)• spoznati zimske športe
Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro
<ul style="list-style-type: none">• z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti• postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti• zadovoljevati potrebo po gibanju z različnimi gibalnimi nalogami• razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa z gibanjem• razvijati samozavest, odločnost, aktivnost in vztrajnost• spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini, z gibanjem in igro• oblikovati pozitivne vedenjske vzorce• privzgojiti osnovne higienske navade in odnos do športne opreme• razvijati kulturni odnos do narave in okolja
Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none">• seznaniti se s športno opremo, primernim športnim oblačilom in obutvijo• poimenovati položaje telesa in različne gibe• spoznati različne športne površine, naprave, orodja in pripomočke• poznati pravila preprostih elementarnih iger• poznati osnovnima načela varnosti v telovadnici, na igrišču, bazenu...• spoznati pomen pravilne drže telesa, telesne nege in higijene

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije z izvajanjem naravnih oblik gibanja (teki, skoki, meti, plazenja, lazenja, plezanja), razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, spodbujanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost...	Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, vzdržljiv. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Izvajati naravne oblike gibanja. Upoštevati pravila izbranih iger. Izvajati gibalne naloge skladno z navodili.

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi. Štafetne igre z teki, skoki in meti. Igre hitrega odzivanja. Tek na krajše razdalje iz visokega starta. Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom. Skok v daljino z zaletom z enonožnim odzivom. Hoja in tek po stopničastih ovirah in seskok. Met žogice v cilj in daljino. Meti večjih, težjih žog na različne načine.	Kaj pomeni zalet, odriv, doskok, naskok. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci so sposobni neprekinjeno prehoditi in preteči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. Znajo teči iz visokega štarta; skočiti z mesta v daljino, skočiti v višino, skočiti v daljino s kratkim zaletom z enonožnim odzivom in doskokom na obe nogi, metati žogico z mesta.

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, skakanja, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj na strmini.. Preskoki: preskakovanje klopi, skrinja vzdolž (100 cm): naskok v klek in seskok. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih, vrvi (guganje v vesi). Nizka gred ali klop: hoja v vseh smereh, obrat sonožno, in seskoki. Ritmika: preskakovanje kolebnice.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, klek, vesa, ...). <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Izvajanje osnovnih gimnastičnih vaj. Izvesti preval naprej, hojo po nizki klopi, naskok na skrinjo vzdolž, plezanje 0,5m.

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Posnemanje osnovnih korakov preprostih družabnih in ljudskih plesov. Aerobika v elementarni obliki.	Osnove pojmi usklajenega gibanja. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, z glasbeno in likovno vzgojo.</i>

Raven znanja ob koncu triletja
Obvladovanje gibanja na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem ritmu. Povezovanje giba z glasbeno spremljavo. Poznavanje osnovnih korakov treh družabno plesnih iger ali preprostih ljudskih plesov. Sposobnost gibalnega posnemanja na različne teme.

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico, loparjem na mestu ali gibanju. Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko, ного ali palico. Zadevanje različnih ciljev z roko, ного, palico ali loparjem. Odbijanje balona ali žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem v steno ali soigralcu. Podajanje in lovljenje žoge na mestu. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: "zbijanje petelinčka", podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z ного v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z balonom ali lahko žogo...	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja
Izvesti vodenje, metanje, podajanje in lovljenje žoge. Zadevanje različnih ciljev z žogo. Vključevanje v različne igre.

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v plitki vodi	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Učenci so prilagojeni na vodo in drsijo v vodi 5 sekund (naloga za bronastega morskega konjička).

Šola mora organizirati 20 - urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu prve triade ali v drugi triadi.

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine). Spoznavanje okolice po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. <i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci poznajo pravila varne hoje.

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotne spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in vrednoti razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Seznanjanje z različnimi merskimi enotami (čas, razdalja, število ponovitev). <i>Povezava s spoznavanjem okolja in matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci dosegajo v gibalnih sposobnostih rezultate, prilagojene individualno postavljenim ciljem.

DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje)

ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Smučanje: vaje prilagajanja na smuči, vzpenjanje po smučišču in obračanje s smučmi, smuk naravnost in zaustavljanje v ravnini.	Nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Smuk naravnost in zaustavljanje na ravnini. Sankanje: samostojna vožnja po blagi strmini.

ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Športni program ZLATI SONČEK (kotalkanje, drsanje, rolkanje, kolesarjenje, smučanje). Izleti v programu CICIBAN PLANINEC. Izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem.	Varnost pri rolkanju, kotalkanju, kolesarjenju.

Raven znanja ob koncu triletja

Spoznavanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj.

**SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE
V PRVEM TRILETJU**

Športne naprave in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje.	<i>slovenščina, spoznavanje okolja</i>
Osnovni pojmi (gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, v stran, naravnost, v loku, nizko, visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, nošenja, skok, sonožen odriv, enonožen odriv, odrivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok).	<i>slovenščina, spoznavanje okolja</i>
Osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen pravil v življenju, šoli in igri.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen in možnosti sodelovanja v skupini.	<i>spoznavanje okolja</i>
Telesna higiena.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.	<i>spoznavanje okolja</i>
Zakaj se je treba pred vadbo ogreti.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen varnega gibanja pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v naravi, v vodi, na izletih, na snegu.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen in načini varovanja okolja.	<i>spoznavanje okolja</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

DRUGO TRILETJE

OPERATIVNI CILJI - 4. RAZRED

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo
- razvijati gibalne sposobnosti z naravnimi oblikami gibanja, elementarnimi in skupinskimi igrami, štafetami in poligoni
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. hoja, pohodništvo, tek ...)
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

usvajanje različnih športnih znanj

- širiti gibalne izkušnje, na katerih je mogoče graditi osnovna športna znanja
- ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, trakovi, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- učiti se osnov pravilne tehnike tekov, skokov in metov
- učiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike
- učiti se najosnovnejših tehničnih in taktičnih elementov športnih iger
- spoznavati družabno-plesne igre in osnovne korake nekaterih ljudskih ter družabnih plesov
- naučiti se ene od tehnik plavanja
- naučiti se osnovnih elementov smučanja

seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- spoznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo
- spoznati osnovne pojme športnega izrazoslovja
- spoznati osnovne značilnosti posameznih športov
- spoznati pravila malih športnih iger
- spoznavati pomen ritma v vsakdanjih življenjskih pojavih in gibanju
- spoznati prednosti primernega športnega oblačila in obutve
- spoznati in spoštovati pravila obnašanja in osnovna načela varnosti (tudi na plavalnišču, v gorah, na smučišču ...)
- spoznati pomen vpliva športne vadbe na držo, zdravje in dobro počutje

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

- razvijati samozavest in vztrajnost
- razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti
- razvijati higienske navade, povezane z vadbo, umivanjem po njej, čistočo vadbenega prostora in opreme
- privzgojiti odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme
- z vadbo v naravi spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in naravovarstveno ozaveščanje.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno - izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, spodbujanje ustvarjalnosti, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost).	Spoznati osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost ...). <i>Povezava z naravoslovjem, tehniko in matematiko.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki, vaje hitrega reagiranja - štarti iz različnih položajev, hiter tek z visokega štarta, daljši tek v naravi v zmernem pogovornem tempu. Skakalni poligoni in štafete. Skok v daljino s krajšim zaletom. Skok v višino s krajšim zaletom preko elastične vrvice. Met (teniške) žogice z mesta ali s kratkim zaletom.	Osnovni atletski pojmi: tekališče, štart, cilj, štartno povelje za visoki štart, odzivna noga. <i>Povezava z matematiko, naravoslovjem in tehniko.</i>

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali naprej in nazaj; preval naprej z zaletom na debelejšo blazino; odpiranje v opori na rokah. Preskoki: naskok na skrinjo vzdolž ali kozo, seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: poskoki v opori. Vaje v vesi in opori: plezanje (1 m); drža v vesi in opori. Nizka gred ali klop: hoja z različnimi nalogami, obrat sonožno, drža, seskok. Ritmika: preskakovanje kolebnice, vaje z obroči.	Pomen in skrb za pravilno držo. Poimenovanje osnovnih položajev in vaj. Varnost pri vadbi. <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Različne gimnastične vaje, izvedene v enostavnih ritmih ob glasbeni spremljavi. Elementi aerobike. Osnovni elementi gibanja na mestu in v prostoru. Družabni plesi in družabno-plesne igre.. Improvizacija na določeno temo.	Osnovni glasbeni pojmi, povezani s plesom (ritem...). <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, z družbo, slovenščino in matematiko.</i>

MALA KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje oziroma odbijanje žoge, podaje z obema rokama od spodaj in izpred prsi; lovljenje z obema rokama; met z mesta. Štafetne in elementarne igre s prirejenimi pravili.	Spoznavanje pravil.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Različna žoganja in štafetne igre. Osnovni tehnični elementi odbojke: zgornji in spodnji odboj z balonom ali lahкими žogami. Igra "žoga čez vrh".	Spoznavanje pravil.

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Štafetne igre. Osnovni tehnični in taktični elementi rokometne igre: lovljenje, vodenje, podaja.	Spoznavanje pravil.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: poigravanje, vodenja, podajanja, udarjanja.	Spoznavanje pravil.

PLAVALNA ABECEDA (poletna šola v naravi)*

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre v vodi. Učenje ene od tehnik plavanja. Skok v vodo.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

* šola organizira poletno šolo v naravi s plavalno vsebino v četrtem ali petem razredu

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: pluzenje in pluzno vijuganje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Zaščita pred soncem. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino.	Varnost na izletih in pohodih: oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, prehrana, pitje tekočine. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Osnove prve pomoči pri praskah in žuljih. Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in vrednoti razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Postopki merjenja. Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj.

DODATNE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, rolanje, kolesarjenje, namizni tenis, mini tenis, badminton, deskanje. Športni programi: Krpan, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

OPERATIVNI CILJI - 5. RAZRED

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• oblikovati pravilno telesno držo z izbranimi nalogami• razvijati gibalne sposobnosti z malimi igrami, štafetami in poligoni• razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami, tudi z različnimi rekviziti in ob glasbeni spremljavi• razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, smučarski tek, kolesarjenje ...)• ugotavljati in spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti
usvajanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• povezovati osnovne elemente športnih znanj• ravnati z različnimi športnimi rekviziti (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)• učiti se pravilne tehnike tekov, skokov in metov• učiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike• učiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov športnih iger in jih uporabiti v prirejenih igralnih situacijah• spoznavati družabno-plesne igre in se naučiti nekatere ljudske in družabne plesne• naučiti se ene od tehnik plavanja• povezati osnovne elemente smučanja
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none">• poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in varno uporabo• poznati osnovne pojme športnega izrazoslovja• poznati značilnosti posameznih športov• spoznati in upoštevati pravila malih športnih iger• spoznavati pomen ritma v različnih življenjskih pojavih in gibanju• razumeti prednosti primerne športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ...)• spoznati in spoštovati pravila obnašanja in osnovna načela varnosti• poznati pomen vpliva redne športne vadbe na držo, zdravje in dobro počutje
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost• razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti z vadbo, tekmovanji in ogledi športnih prireditev• privzgojiti odnos do higienskih navad (preoblačenje, umivanje po vadbi, čistoča prostorov in osebne športne opreme)• privzgojiti odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme• spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in razumeti pomen naravovarstvenega ozaveščanja

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno - izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, spopolnjevanje tehnike, spodbujanje ustvarjalnosti, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost).	Pomen kondicijske pripravljenosti za dobro počutje in zdravo življenje. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetni teki, vaje hitrega reagiranja - štarti z različnih položajev, vaje za spopolnjevanje tehnike teka, teki z visokega in nizkega štarta, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu. Skok v daljino z zaletom . Skok v višino z zaletom prek elastične vrvice. Met žogice (teniške) s kratkim zaletom, met težke žoge (1 kg) na različne načine.	Povelja za visoki in nizki štart, odzivna noga. Merjenje z metrom in štoparico. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali naprej in nazaj. Preval naprej letno na mehke blazine. Stoja s pomočjo. Preskok: naskok na skrinjo vzdolž ali kozo; seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: poskoki na ponjavi. Vaje v vesi in opori: plezanje (1 m); drža v vesi in opori. Nizka gred ali klop: hoja z različnimi nalogami, sonožni obrati, skoki s sonožnim odzivom, razovka, seskok. Ritmika: preskakovanje kolebnice , vaje z obroči.	Skrb za držo. Kako izbiramo gimnastične vaje (pomen ogrevanja in razgibavanja, razvijanja gibljivosti in moči). Poimenovanje položajev in vaj. Varnost pri vadbi.

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gibanja telesa v različnih smereh. Preprosti ljudski plesi posameznih pokrajin in družabni plesi. Aerobika. Improvizacija na temo.	Estetika v povezavi s telesom in gibanjem. Plesni bonton. <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, z družbo, slovenščino in matematiko.</i>

MALA KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami smeri; zaustavljanje po vodenju; podaje z obema rokama od spodaj in izpred prsi; lovljenje z obema rokama; met z mesta. Štafetne igre. Elementarne in male moštvene igre z žogo.	Spoznavanje pravil in spoštovanje poštene igre.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Štafetne igre. Osnovni tehnični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem. Igra "žoga čez vrv".	Osnovni izrazi odbojarske igre (odbiti, podati, servirati, ...).

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Osnovni tehnični in taktični elementi: lovljenje žoge, podaja, vodenje žoge v gibanju. Streljanje na vrata.	Spoznavanje pravil malega rokometu.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, udarjanja, sprejemanja, ...). Enostavne igre.	Osnovni izrazi nogometne igre (podajanje, udarjanje, vodenje, ...).

PLAVALNA ABECEDA (poletna šola v naravi)*

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene od tehnik plavanja. Skok v vodo.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

* šola organizira poletno šolo v naravi s plavalno vsebino v četrtem ali petem razredu

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: plužno vijuganje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Zaščita pred soncem. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino.	Nevarnosti v gorah. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice. Kulturni in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in vrednoti razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj. Vrednotenje svojih športnih dosežkov.

DODATNE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, rolkanje, kolesarjenje, namizni tenis, mini tenis, badminton, deskanje. Športni programi: Krpan, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

OPERATIVNI CILJI - 6. RAZRED

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo• razvijati gibalne sposobnosti z izvajanjem malih iger, štafetami in poligoni• razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki.• razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, smučarski tek, orientacijski tek, kolesarjenje ...)• spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti
usvajanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• povezovati osnovne elemente športnih znanj• znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)• naučiti se tehniko tekov, skokov in metov• naučiti se tehnike nekaterih elementov gimnastike• naučiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov športnih iger in jih uporabiti v prirejenih igralnih situacijah• naučiti se nekatere ljudske in družabne plese• naučiti se eno od tehnik plavanja• povezati osnovne elemente smučanja
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none">• poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in varno uporabo• poznati nekatere pojme športnega izrazoslovja• poznati značilnosti posameznih športov• poznati in upoštevati pravila malih športnih iger• spoznati pomen ritma v gibanju• razumeti prednosti primerne športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ...)• spoznati in spoštovati pravila obnašanja in načela varnosti (tudi na plavalnišču, v gorah, na smučišču ...)• razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, postavo, zdravje in dobro počutje
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• v različnih igralnih situacijah razvijati odločnost, borbenost in vztrajnost• z aerobno vadbo razvijati vztrajnost• razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in pomoči• naučiti se sprejemati drugačnost• privzgojiti odnos do higienskih navad, šolske lastnine in športne opreme• spodbuditi čustveno navezovanje na naravo in razumeti pomen varovanja naravne in kulturne dediščine

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno - izobraževalnimi cilji (razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje in umirjanje, spopolnjevanje gibalnih znanj, spodbujanje ustvarjalnosti, medsebojna pomoč, socializacija, razvedrilo).	Pomen kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje.. <i>Povezava z naravoslovjem in matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci poznajo naloge za razvoj gibalnih sposobnosti.

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka (stopnjevanje, tek s poudarjenim odzivom, hopsanje, skipping ...). Štarti iz različnih položajev in tehnika nizkega štarta. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom z odzivne cone; mnogoskoki. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žogice (teniške in 250 g) s kratkim zaletom.	Odrivno mesto, odzivna noga. Merjenje s štoparico in metrom. <i>Povezave z matematiko in naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci znajo teči iz visokega in nizkega štarta, skočiti v daljino z zaletom, skočiti v višino z zaletom, metati žogico z zaletom. Sposobni so teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu.

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali v različnih kombinacijah; prevali na kup mehkih blazin; premet v stran in stoja na rokah s pomočjo in varovanjem. Preskok: naskok na skrinjo v oporo z varovanjem; raznožka čez kozo z varovanjem. Mala prožna ponjava: skok vzravnano. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesi in opori ter seskok. Plezanje. Nizka gred ali klop: povezovanje hoje, skokov, obratov, drž, seskoka. Ritmika: preskakovanje kolebnice, vaje z obroči, vaje s trakovi (deklice).	Pomen in skrb za pravilno držo. Izbiranje vaj za ogrevanje, razvijanje gibljivosti in moči. Poimenovanje položajev in vaj. Varnost pri vadbi. <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Akrobatika: preval naprej, preval nazaj, razovka. Preskok: naskok v oporo na skrinjo ali kozo. Nizka gred ali klop: povezava hoje, obrata in seskoka. Drog, žrd: vzmik po strmini s pomočjo in varovanjem. Ritmika (učenke): povezati 3 ritmične elemente s pripomočki ali brez.

PLESNE IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gibanja telesa v različnih smereh. Preprosti ljudski plesi posameznih pokrajin in družabni plesi. Aerobika. Improvizacija na temo. Elementi joge.	Pomen ritma v gibanju. <i>Povezava z glasbeno vzgojo ter s slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja
Usvojiti en ljudski ples. Sodelovati v družabno-plesnih igrah in v družabnih plesih.

MALA KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami smeri, z menjavanjem rok spredaj; zaustavljanje po vodenju; podaje z obema rokama od spodaj, izpred prsi, iznad glave; lovljenje z obema rokama; met z mesta. Pasivno pokrivanje napadalca z žogo in brez nje. Elementarne in male moštvene igre z žogo. Igre na en koš 1:1.	Osnovna pravila ter najpomembnejši sodniški znaki in pravila poštene igre.

Raven znanja ob koncu triletja
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v prirejenih igralnih situacijah in igri 1:1.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne odbojarske elemente. Osnovni tehnični in taktični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem, servis. Igre "žoga čez vrv" 2:2.	Osnovna pravila odbojke.

Raven znanja ob koncu triletja
Uporaba osnovnih tehničnih elementov: zgornji odboj, spodnji odboj in spodnji servis v igri "žoga čez vrv" 2:2.

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili, ki vključujejo osnovne tehnične elemente rokometne igre. Lovljenje žoge, podaja, vodenje žoge, strel na vrata. Odkrivanje igralca brez žoge. Igra rokometna v prirejenih igralnih situacijah.	Osnovna pravila rokometna.

Raven znanja ob koncu triletja
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri malega rokometna v prirejenih igralnih situacijah.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometa. Osnovni tehnični elementi brez žoge in z žogo. Enostavna igra nogometa v prirejenih igralnih situacijah.	Osnovna pravila nogometa.

Raven znanja ob koncu triletja
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri malega nogometa v prirejenih igralnih situacijah.

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene od tehnik plavanja. Skok v vodo.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Varno preplavati 8 m z eno od tehnik plavanja (znanje plavanja za srebrnega morskega konjička).

V šestem ali sedmem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI (zimsko šola v naravi) *

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: plužno vijuganje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Zaščita pred soncem. <i>Povezava z naravoslovjem in družbo.</i>

Raven znanja ob koncu triletja
Obvladati smučanje do stopnje, ki omogoča varno presmučati manj zahteven teren ali varno drsenje ter hoja na tekaških smučeh ali varno sankanje.

* šola organizira zimsko šolo v naravi

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino.	Nevarnosti v gorah, vpliv hoje na organizem, spoznavanje okolice s pomočjo karte. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z družbo ter naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Poznajo vpliv hoje na organizem, pravila varne hoje v gore. Seznanijo se z varovanjem narave.

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega spremljanja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja in vrednoti razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (čas, razdalja, število ponovitev). Postopki merjenja.

Raven znanja ob koncu triletja
Učenci spoznajo razvoj svojih gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti in znajo spremljati svoje dosežke.

DODATNE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, roljanje, kolesarjenje, namizni tenis, mini tenis, badminton, deskanje. Športni programi: Krpan, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

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

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V DRUGEM TRILETJU

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

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

TRETJE TRILETJE

OPERATIVNI CILJI - 7. RAZRED

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami, tudi z različnimi rekviziti in ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti z različnimi športi aerobnega značaja v naravi
- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami
- ugotavljati in spremljati lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti

usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj

- povezovati osnovne elemente atletike, gimnastike in plesa
- naučiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov športnih iger in jih uporabiti v prirejenih igralnih situacijah
- naučiti se nekatere ljudske in družabne plese
- naučiti se eno od tehnik plavanja

seznanjanje s teoretičnimi vsebinami

- spoznati vpliv športa na zdravje in dobro počutje
- spoznati odzivanje organizma na napor
- spoznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih
- upoštevati osnovna načela varnosti v športu
- spoznati preventivno vlogo športa v osveščanju proti zasvojenosti
- spoznati možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in kraju bivanja

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

- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana)
- z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
- z dejavnostmi v naravi razviti kulturnen odnos do nje
- spoštovati pravila športnega obnašanja (fair playa)
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre in vaje za razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti.	Spremljanje lastnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Štarti iz različnih položajev in tehnika nizkega štarta. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žogice (250 g) z zaletom.	Spremljanje srčnega utripa. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje z glasbeno spremljavo. Akrobatika: prevali v povezavi z drugimi elementi, preval letno na mehke blazine; premet v stran; stoja na rokah s pomočjo in varovanjem. Gred ali klop (učenke): kratka sestava z elementi: hoja, skok, obrat, drža, seskok. Preskok: raznožka in skrčka s pomočjo in varovanjem (doskok na mehke blazine). Mala prožna ponjava: osnovni skoki z zaletom (stegnjeno, skrčno, prednožno-raznožno). Plezanje. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesi in opori ter seskok. Ritmika (učenke): skoki: mačji, strig, skok visoko in daleč, obrati, vaje z obročem, kolebnico ali trakom.	Vaje za pravilno držo. Vaje za moč in gibljivost . Varnost pri vadbi.

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igra z gibanjem, s partnerjem in skupino. Vaje pravilnega dihanja in sproščanja. Osnovni koraki družabnih plesov. Ljudski plesi izbranih slovenskih pokrajin. Improvizacija na temo. Aerobika.	Odnos do plesne in drugih umetnosti. Možnosti vključevanja v zunajšolske plesne dejavnosti. <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

Športni pedagog izbere pri učenkah in učencih najmanj dve od naštetih športnih iger.

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami smeri, z menjavanjem rok spredaj; zaustavljanje po vodenju; podaje z obema rokama od spodaj, izpred prsi, iznad glave; lovljenje z obema rokama; met z mesta in dvokoraka. Pasivno pokrivanje napadalca z žogo in brez nje. Elementarne in male moštvene igre z žogo. Igre na en koš 1:1 in 2:2.	Osnovna pravila košarke.

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne odbojgarske elemente. Osnovni tehnični in taktični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem, servis. Igralne različice 2:2 in 3:3.	Osnovna pravila odbojke.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili, ki vključujejo osnovne tehnične elemente rokometne igre. Lovljenje žoge, podaja, vodenje žoge, strel na vrata. Odkrivanje igralca brez žoge. Igra rokometna v prirejenih igralnih situacijah.	Osnovna pravila rokometna.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometna. Osnovni tehnični elementi brez žoge in z žogo. Enostavna igra nogometna v prirejenih igralnih situacijah. Igralne različice 2:2 in 3:3.	Osnovna pravila nogometna.

ŠPORTNE VSEBINE PO IZBIRI *

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, rolanje, kolesarjenje, namizni tenis, tenis, badminton, igra med dvema ognjema, deskanje... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

* športni pedagog lahko izbranim športnim vsebinam nameni do ene tretjine ur pouka športne vzgoje

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno izletniško točko.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s karto. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja in vrednotenje sprememb. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

DODATNE VSEBINE

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje ene od tehnik plavanja. Skok v vodo.	Higiena plavališča. Pravila varnosti. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

V šestem ali sedmem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev. Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: elementi osnovne šole smučanja. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Oprema za zimske športe.. <i>Povezava z naravoslovjem in družbo.</i>

OPERATIVNI CILJI - 8. RAZRED

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah• razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)• razvijati aerobno vzdržljivost z različnimi šport aerobnega značaja v naravi (npr. pohodništvo, tek, tek na smučeh, orientacijski tek, plavanje, veslanje, kolesarjenje...)• ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami• ugotavljati in spremljati lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti
usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• spopolnjevati izvedbo nekaterih elementov atletike, gimnastike in plesa• spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča igro• izvajati različne sestavljene gibalne naloge ob glasbeni spremljavi in izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem• spopolnjevati znanje plavanja
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none">• poznati vpliv športa in redne vadbe na zdravje in dobro počutje• spoznati nevarnosti dehidracije• spoznati nevarnosti poživil• poznati pojave odzivanja organizma na napor• upoštevati načela varnosti pri različnih športih• spoznati preventivno vlogo športa v osveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...)• seznaniti se z možnostmi vključevanja v športne dejavnosti v šoli, društvu, na počitnicah ...
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• oblikovati odgovoren odnos do rednega ukvarjanja s športom, telesne nege, zdrave prehrane in pravilne telesne drže• razvijati vztrajnost z aerobnimi dejavnostmi• spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost• razumeti in sprejemati drugačnost• razvijati kulturnen odnos do narave in spoznati pomen varovanja okolja• spoznati dileme sodobnega športa in spoštovati pravila športnega obnašanja (fair playa)• doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in spoznati pomen telesne obremenitve v funkciji sprostitve

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti.	Spoznavanje različnih sodobnih programov kondicijske priprave (fitnes, aerobika ...). Spremljanje in vrednotenje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. <i>Povezava z naravoslovjem in matematiko.</i>

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Štarti iz različnih položajev. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žogice (250 g) z zaletom.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje srčnega utripa. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

GINNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje z različnimi pripomočki in glasbeno spremljavo. Akrobatika: prevali v povezavi z drugimi elementi, preval letno na mehke blazine; premet v stran; stoja na rokah s pomočjo in varovanjem. Gred ali klop (učenke): kratka sestava z elementi: hoja, skok, obrat, drža, seskok. Preskok: raznožka in skrčka s pomočjo in varovanjem (doskok na mehke blazine). Mala prožna ponjava: osnovni skoki z zaletom (stegnjeno, skrčno, prednožno-raznožno). Plezanje. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesi in opori ter seskok. Ritmika (učenke): povezava elementov na glasbeno spremljavo.	Sestavljanje gimnastičnih vaj. Osnovni prijemi varovanja.

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igra z gibanjem, s partnerjem in skupino. Vaje pravilnega dihanja in sproščanja. Plesni koraki družabnih plesov. Ljudski plesi izbranih slovenskih pokrajin. Aerobika. Povezovanje različnih plesnih vsebin v samostojno kompozicijo.	Odnos do plesne in drugih umetnosti. Možnosti vključevanja v zunajšolske plesne dejavnosti. <i>Povezava z likovno in glasbeno vzgojo ter slovenščino.</i>

Športni pedagog izbere pri učenkah in učencih najmanj dve od naštetih športnih iger.

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti metu. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 na dva koša.	Pravila košarke. Osnovni sodniški znaki.

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje servisa, podaje, sprejema žoge in osnov napadalnega udarca. Igralne različice 2:2, 3:3... na različnih velikostih igrišč.	Osnovna pravila odbojke. Osnovni sodniški znaki.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov rokometne igre. Igra z osebno in consko obrambo.	Osnovna pravila rokometu. Osnovni sodniški znaki.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez in z žogo. Učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (odkrivanje, dvojna podaja). Igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 4:4 na dvoje malih vrat, igra 5:5.	Osnovna pravila nogometu. Osnovni sodniški znaki.

ŠPORTNE VSEBINE PO IZBIRI *

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, rolanje, kolesarjenje, namizni tenis, tenis, badminton, igra med dvema ognjema, deskanje... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

- * **športni pedagog lahko izbranim športnim vsebinam nameni do ene tretjine ur pouka športne vzgoje**

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno izletniško točko. Gibanje v naravi po opisu.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s karto. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Kulturen in spoštljiv odnos do narave. Prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih... <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja in vrednotenje sprememb. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

DODATNE VSEBINE

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje znanja plavanja. Skok na glavo.	Higiena plavalnišča. Pravila varnosti. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Smučanje: spopolnjevanje elementov osnovne šole smučanja. Uporaba smučarskih naprav in smučanje na urejenih smučiščih. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Sankanje. Drsanje.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču. Oprema za zimske športe.. <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

OPERATIVNI CILJI - 9. RAZRED

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah• razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)• razvijati aerobno vzdržljivost z različnimi šport aerobnega značaja v naravi (npr. pohodništvo, tek, tek na smučeh, orientacijski tek, plavanje, veslanje, kolesarjenje...)• ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami• ugotavljati in spremljati lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti v daljšem časovnem obdobju ter jih primerjati s povprečnimi vrednostmi vrstnikov
usvajanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• spopolnjevati izvedbo izbranih elementov atletike, gimnastike in različnih plesov• spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča igro• izvajati različne sestavljene gibalne naloge v skupini in izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi• spopolnjevati znanje plavanja
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none">• poznati vpliv športa in redne vadbe na zdravje in dobro počutje• poznati odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe• spoznati dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu ter upoštevati načela varnosti• spoznati nevarnosti dehidracije• spoznati nevarnost poživil• spoznati preventivno vlogo športa v osveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...)• seznaniti se z možnostmi vključevanja v športne dejavnosti v šoli, društvu...
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• razvijati vztrajnost z različnimi dalj časa trajajočimi aerobnimi dejavnostmi• oblikovati odgovoren odnos do pravih prehranjevalnih navad, rednega spremljanja telesne teže, razmerja med delom in počitkom, rednega ukvarjanja s športom• spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti• z vadbo v naravi razviti kulturnen odnos do narave in spoznati ekološke probleme in pomen varovanja okolja• spoznati dileme sodobnega športa in spoštovati pravila športnega obnašanja (fair playa)• doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in razumeti pomen telesne obremenitve v funkciji sprostitve

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti.	Spoznavanje različnih sodobnih programov kondicijske priprave (fitnes, aerobika ...). <i>Povezava z naravoslovjem in matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na ravni, ki prispeva k učinkovitemu gibanju. Znajo spremljati svoje športne dosežke.

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za popolnjevanje tehnike teka. Štarti iz različnih položajev. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žogice (250 g) z zaletom.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje srčnega utripa. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci znajo sproščeno teči, teči iz visokega in nizkega štarta, skočiti v daljino z zaletom, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žogico z zaletom. Učenci so sposobni teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje z različnimi pripomočki in glasbeno spremljavo. Akrobatika: prevali v povezavi z drugimi elementi, preval letno na mehke blazine; premet v stran; stoja na rokah s pomočjo in varovanjem. Gred ali klop (učenke): kratka sestava z elementi: hoja, skok, obrat, drža, seskok. Preskok: raznožka in skrčka s pomočjo in varovanjem (doskok na mehke blazine). Mala prožna ponjava: osnovni skoki z zaletom (stegnjeno, skrčno, prednožno-raznožno). Plezanje. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesi in opori ter seskok. Ritmika (učenke): povezava elementov na glasbeno spremljavo.	Sestavljanje gimnastičnih vaj. Osnovni prijemi varovanja.

Raven znanja ob koncu triletja

Akrobatika: kombinacija treh elementov akrobatike. Preskok: raznožka ali skrčka z varovanjem. Gred ali klop (učenke): povezava hoje, obrata in seskoka. Ritmika (učenke): povezava treh elementov z uporabo poljubnega pripomočka. Osnovni skoki z male prožne ponjave.

PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igra z gibanjem, s partnerjem in skupino Plesni koraki družabnih plesov. Ljudski plesi izbranih slovenskih pokrajin. Aerobika. Povezovanje različnih plesnih vsebin v samostojno kompozicijo.	Kultura vedenja na družabnih in plesnih prireditvah. Možnosti vključevanja v zunajšolske plesne dejavnosti. <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Znanje plesa do stopnje, ko učenec lahko zapeše na šolski prireditvi.

Športni pedagog izbere pri učenkah in učencih najmanj dve od naštetih športnih iger.

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti metu. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 na dva koša.	Pravila košarke. Osnovni sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igrah 1:1, 2:2 in 3:3.

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje servisa, podaje, sprejema žoge in osnov napadalnega udarca v igri. Igralne različice 2:2, 3:3... na različni velikostih igrišč.	Osnovna pravila odbojke. Osnovni sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igralnih različicah.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov rokometne igre. Igra z osebno in consko obrambo.	Osnovna pravila rokometu. Osnovni sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri z osebno in consko obrambo.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez in z žogo. Učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (odkrivanje, dvojna podaja). Igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 4:4 na dvoje malih vrat, igra 5:5.	Osnovna pravila nogometa. Osnovni sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igralnih različicah.

ŠPORTNE VSEBINE PO IZBIRI *

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, roljanje, kolesarjenje, namizni tenis, tenis, badminton, boj med dvema ognjema, deskanje... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

Raven znanja ob koncu triletja
Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov izbranega športa v igralnih različicah ter spoznavanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

- * Športni pedagog lahko izbranim športnim vsebinam nameni do ene tretjine ur pouka športne vzgoje

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno izletniško točko. Gibanje v naravi po opisu.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. <i>Povezava z naravoslovjem in družbo.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Učenci opravijo vsako leto vsaj en pohod. Poznajo vpliv hoje na organizem. Seznanijo se z naravovarstvenimi problemi in skrbjo za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja in vrednotenje sprememb. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja
Učenci znajo spremljati svoje športne dosežke in vedo, kako jih izboljšati in vplivati na svojo telesno težo.

DODATNE VSEBINE

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje znanja plavanja. Skok na glavo,	Higiena plavališča. Pravila varnosti. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

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

Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementi osnovne šole smučanja. Smučanje na urejenih smučiščih. Hoja in tek na smučeh. Drsanje.	Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Primerna oprema za zimske športe.

Raven znanja ob koncu triletja

Varno smučanje na urejenih smučiščih, daljši pohod na tekaških smučeh, varno drsanje.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V TRETJEM TRILETJU

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena, uravnotežena prehrana, kajenje, alkohol, droge, pomen socialnega okolja).	<i>naravoslovje</i>
Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, in <u>poživil.</u>	<i>naravoslovje</i>
Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti.	<i>naravoslovje</i>
Odzivanje srčnožilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe, pomen vitalne kapacitete).	<i>naravoslovje</i>
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.	<i>etika in družba</i>
Pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja. Seznanjanje z možnostmi vključevanja v zunajšolske športne dejavnosti.	<i>naravoslovje</i>
Varovanje okolja.	<i>naravoslovje, etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

4. SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Opredelitev populacije učencev 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. Nekateri učenci imajo več motenj ali dodatne motnje. Učenci imajo znižano raven intelektualnega delovanja, težave na motoričnem področju, pogosto pa tudi čustvene težave.

Opis populacije

V telesnem razvoju se učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju ne razlikujejo mnogo od vrstnikov, razen v izjemnih primerih. Pri večini se primanjkljaj kaže v splošnem gibalnem razvoju, v funkcionalnih in gibalnih sposobnostih ter zmogljivosti, v skladnem delovanju posameznih gibov ter ekonomiki gibanja. Kvaliteta gibanja je neprimerna, tempo dela upočasnjen in omejen, nekatere motorične sposobnosti so pri posameznih učencih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinacije in ritmu gibanja. Med učenci so tudi motorično nemirni, hiperkinetični učenci, boječi, učenci s pomanjkanjem energije, učenci s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo. Značilno je pomanjkanje gibalnih izkušenj ter pomanjkanje gibalnih vzpodbud. Učenci nimajo razvite predstave o lasnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. V skupini so tudi motorično povprečno razviti učenci, ki pa imajo lahko druge specifične motnje (pomanjkanje samokontrole ter neobvladovanje trenutnih želja).

Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo pogosto dodatne motnje: epilepsijo, cerebralno paralizo, diabetes, okvare hrbtenice, pojavljajo pa se tudi primeri somatskih obolenj, ki preprečujejo večje funkcionalne obremenitve.

Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja je obvezna za vse učence. Učenci so lahko oproščeni sodelovanja pri posameznih oblikah športne vzgoje zaradi zdravstvenih razlogov po presoji zdravnika. Opravičeni so lahko delno ali popolno, za krajše ali daljše časovno obdobje.

Če so učenci delno opravičeni, mora športni pedagog vsakemu posamezniku z zdravstvenimi indikacijami prilagoditi proces dela skladno z napotki zdravnika, posebno pozornost pa mora nameniti učencem z dodatnimi motnjami. Gibanje in šport lahko v teh primerih predstavlja pomembno sredstvo kineziterapije in rehabilitacije.

Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu

Učni načrt je osnova za pripravo učiteljevega letnega delovnega načrta. Pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole in učencev, ki jih poučuje (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija in interesi). Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (časovna razporeditev skupnega števila ur). Za doseg ciljev lahko v letni učni načrt učitelj doda vsebine drugih športov (badminton, namizni tenis, kolesarjenje, kotalkanje, aerobika, hokej, lokostrelstvo, plezanje). Šolsko športno vzgojo lahko obogati tudi s strokovno pripravljenimi športnimi programi, kot so Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec.

Cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki določajo: 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 razred. Namerna odprtost prinaša učitelju precejšnjo stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za lastno načrtovanje. Skladno s splošnimi cilji naj bo poudarjena vadba v naravi.

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

Poleg snovne priprave je organizacijska 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 (ogrevanje), glavnega in sklepnega (umirjevalnega) dela. V vseh treh delih 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 zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Individualizacija in diferenciacija dela sta sestavni del pouka športne vzgoje. Učitelj uporablja čim več različnih orodij in rekvizitov, prilagojenih starosti učencev.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih sposobnosti, telesnih značilnosti in športna znanja ter dejavnike sodelovanja učencev ter individualen napredek posameznika. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standarde znanja za svoje učence za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih učni načrt navaja za celo triletnje.

Prvo triletnje

Z novim devetletnim šolanjem otroci začenjajo z izobraževanjem leto prej, torej s šestimi leti, kar je treba upoštevati tudi pri načrtovanju športnovzgojnega procesa in pristopu do otroka.

Športni vzgoji so v predmetniku namenjene tri ure tedensko, pet športnih dni v vsakem razredu in 20-urni tečaj plavanja v drugem ali tretjem razredu. Šola mora ponuditi tudi program športnih interesnih dejavnosti. Športne vsebine so tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

To obdobje je najprimernejši čas za začetek pridobivanja gibalnih izkušenj in splošne športne vadbe otrok. Učni načrt je vsebinsko zasnovan tako, da v prvem triletju poudarja osnovni športni program, ki ga otroci spoznajo z igro. Igra je za njih zelo naraven način izražanja. Neposrednost, ki jo ponuja, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe in ga spodbuja k aktivnejšemu gibalnemu izražanju in doživljanju. Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti, izboljšujejo orientacijo v prostoru, razvijajo mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča doživljanje uspeha, sodelovanje in jih tako postopno navaja na delo in življenje v skupini.

Za najboljši celostni razvoj otrok so v tem razvojnem obdobju najprimernejše dejavnosti, ki ustvarjajo široko podlago, na kateri je mogoče graditi različna športna znanja. Izbiramo vsebine, s katerimi razvijamo predvsem koordinacijo, ravnotežje, moč in gibljivost. Posebno pozornost je treba posvetiti zadostni količini spodbud ter razmerju med obsegom in intenzivnostjo obremenitve. V vadbo vključujemo dejavnosti, kjer lahko otroci sproščeno izrazijo svojo ustvarjalnost.

Igre izvajamo večinoma frontalno ali v različnih značilnih oblikah (pari, skupina, krog vrsta, kolona ...). Učinkovite organizacijske metode, primerne za mlajše učence, so tudi poligoni in štafete. Učenci so v prvem triletju že sposobni vaditi v skupinah. Uspešnost vadbe lahko povečamo z žogami različnih velikosti in barv, baloni, obroči, kiji, palicami, ovirami, loparji in drugimi didaktični pripomočki, kot so: plakati, slike, vadbene kartice.

V igro vpletamo tudi glasbo. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost in gibalno ustvarjalnost otrok. Otroci morajo ob gibanju in igri doživljati veselje in zadovoljstvo, saj to predstavlja osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju.

Znanje plavanja je življenjskega pomena. Šola mora organizirati v drugem ali tretjem razredu ali pa v drugem triletju 20 urni tečaj plavanja. Po končanem tečaju so vsi učenci prilagojeni na vodo.

in drsijo v vodi 5 sekund. Tečaje vodijo športni pedagogi in strokovno usposobljeni vaditelji ali učitelji plavanja.

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

Drugo triletje

V drugem triletju so športni vzgoji namenjene tri ure tedensko, pet športnih dni v vsakem razredu in poletna ter zimska šola v naravi. Posamezne športe lahko učenci poglobljajo tudi v interesnih dejavnostih in drugih oblikah razširjenega programa osnovne šole.

Osnovne značilnosti otrokove rasti in razvoja v obdobju drugega triletja so predvsem upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic in večja stopnja razvitosti koordinacije gibanja. Izražena je določena stopnja intelektualne razvitosti, ki učencem že omogoča sprejemanje navodil, socialna razvitost za odnose z vrstniki in višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v gibalni dejavnosti. To obdobje je najprimernejši čas za učenje gibalnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih gibalnih struktur.

V drugem triletju morajo učenci usvojiti določen obseg osnov temeljnih športnih znanj atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. Pred poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami mora šola organizirati 20 urni plavalni tečaj, če ga ni izvedla v drugem ali tretjem razredu. Znanje plavanja otroci nadgradijo v poletni šoli v naravi. V šestem razredu šole ponudijo zimsko šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh ali drugimi zimskimi športi. Ob koncu drugega triletja zna večina otrok varno preplavati 8 m z eno od tehnik plavanja. Poseben poudarek dajemo tudi ustrezni izbiri vsebin z namenom razvijati gibalne sposobnosti in spoznavati raznovrstna nova športna znanja.

Igra še vedno ostaja nujni del vsake vadbene ure. V različne dele učne ure vključujemo glasbo, poudarjamo gibalno izražanje, imitiranje in ustvarjalnost ter uporabljamo številne in raznovrstne pripomočke. Otroci so sposobni že sprejemati navodila, njihova socialna razvitost omogoča skupinsko delo (delo po postajah, obhodna vadba ...). Spoznajo tudi osnove pomoči in varovanja.

Program naj bo usmerjen k spoznavanju športa kot pomembne vrednote zdravega življenja.

Tretje triletje

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovno aktivirana hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj 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. Poseben problem tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko bistveno pripomore dokončno izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa. Športna vzgoja je izjemno sredstvo socializacije.

V tretjem triletju se program vertikalno stopnjuje s širjenjem vsebin in poglobljanjem znanj ter postopno ponuja možnosti izbiranja nekaterih vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih in interesih. Zaradi učinkovitosti vadbe in boljše motivacije v zadnjem triletju organiziramo vadbo v manjših homogenih skupinah, krožno vadbo in vadbo z individualnimi nalogami. S posredovanjem določenih teoretičnih informacij želimo, da bi mladi dojemali šport tudi racionalno in sprejemali odgovornost za zdrav način življenja.

Športni pedagog izbere pri učenkah in pri učencih najmanj dve od naštetih športnih iger. V procesu športne vzgoje jim daje večji poudarek, obdela pa tudi osnove ostalih športnih iger. Glede na sposobnosti, želje in interese učencev se učitelj odloči, katere športne vsebine po izbiri bo vključil v pouk športne vzgoje.

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

Ker sta športni vzgoji namenjeni le tri uri tedensko, učencem ponudimo še druge možnosti dodatnega vključevanja v športne programe: interesne športne dejavnosti, šport in plesne dejavnosti kot izbirni predmet, športne programe na taborih, šolska športna tekmovanja. Z vključevanjem v športne aktivnosti v prostem času, potrjevanjem in samoaktualizacijo s športom želimo mlade v dobi odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti in slabimi vplivi ulice.

Standardi znanja

Standardi znanja so določeni po obdobjih. V prvem, drugem in tretjem triletju so standardi znanja pripravljene na temeljni ravni. Temeljna raven predstavlja stopnjo dosežkov in znanj, ki jih do konca določenega triletja praviloma osvojijo vsi učenci. Neizogibno je, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi in da bodo v nekaterih gibalnih nalogah bolj učinkoviti.

Med učenci so velike razlike v telesni zgradbi, gibalni učinkovitosti in zdravstvenem stanju. Učence, ki ne dosegajo temeljnih standardov, učitelj na osnovi individualiziranih programov vključi v dopolnilni pouk.

Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti

Športni pedagog večkrat letno ugotavlja, spremlja in vrednoti poleg športnih znanj, tudi gibalne sposobnosti in telesne značilnosti učencev. Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje podatkov daje pomembne informacije, tako športnemu pedagogu pri načrtovanju pedagoškega procesa, kot tudi učencu za spoznavanje nekaterih individualnih sposobnosti in značilnosti.

Skrb za varnost učencev

Pri športni vzgoji je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Učitelj mora upoštevati naslednja izhodišča:

- ◆ spoštovanje normativov (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu)
- ◆ zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja
- ◆ prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim in predznanjem učencev
- ◆ doslednost pri uporabi varne športne opreme
- ◆ upoštevanje načel pomoči in varovanja
- ◆ upoštevanje osnovnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastiki
- ◆ seznanjanje učencev z nevarnostmi v gorah

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

Uspešnost in motivacija učencev

Eno osnovnih izhodišč učnega načrta je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev, mora učitelj upoštevati različnost otrok. Zahteve prilagodi vsakemu posamezniku. Učitelj upošteva načelo, da morajo napredovati vsi učenci.

Učitelj izbira cilje, vsebine, metode in oblike dela tako, da se učenci počutijo prijetno in igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljeh omogoči psihično razbremenitev in sprostitve 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 triletnje oblikujeta predvsem igra, sproščenost in naravne oblike gibanja. Pri izbiri vsebin, metod in oblik dela je posebna pozornost namenjena prvemu razredu, kjer je treba upoštevati razvojne posebnosti šestletnega otroka.

Drugo triletnje je ob igrivosti usmerjeno v spoznavanje posameznih športov.

V zadnjem triletju posebno pozorno spremljamo oblikovanje pozitivne samopodobe. Element igre 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 ter spremljanjem napredka posameznika. Osebnih ciljev morajo biti takšni, da jih je učenec zmožen doseči. Predvsem ne smejo biti osredotočeni le na zmago in poraz ter na tekmovanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno spremljanje športnih znanj, telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev.

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije so posebej izpostavljeni učenci z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti ter s tem povezano slabšo gibalno učinkovitostjo. Šibke gibalne sposobnosti so večkrat povezane s telesno zgradbo, z odvečno količino podkožnega maščevja in z dodatnimi zdravstvenimi težavami. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude ter prilagojene obremenitve.

V procesu športne vadbe se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje.

Sportni dnevi, šola v naravi, 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, izbirnimi vsebinami, športnimi interesnimi dejavnostmi, nastopi, prireditvami in tekmovanji. Dejavnosti so predstavljene v prilogi.

Dodatni programi

Individualizirani programi

Sodobna medicina uporablja gibanje in šport v kineziterapijske ter rehabilitacijske namene. S prilagojenimi športnimi dejavnostmi v okviru dopolnilnega pouka poskrbimo za tiste, ki imajo gibalne, zdravstvene ali vedenjske težave in potrebujejo različne pedagoške, terapevtske ali tehnične prilagoditve. Ti učenci potrebujejo dodatno skrb in individualni pristop.

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

Športni program Zlati sonček je namenjen otrokom v prvem, Krpan pa otrokom v drugem triletju. Oba programa izvajajo tudi učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Športni pedagog, defektolog na osnovi lastne presoje prilagodi naloge programov posameznemu učencu in izbere obdobje izvajanja naloge. Namen programov je obogatiti redno športno vzgojo, s privlačno likovno podobo in načinom izpeljave pa navdušiti čim več otrok za ukvarjanje s športom v vseh starostnih obdobjih. V oba programa so vključene vsebine različnih športnih zvrsti prvega in drugega triletja. Pomembno je sodelovanje, vsebine pa so povezane tudi z načrtnim plavalnim opismenjevanjem, akcijama Planinske zveze Slovenije Ciciban planinec in Mladi planinec ter s kolesarskim izpitom za osnovnošolce.

Izbirni predmet

Šola lahko ponudi v tretjem triletju izbirna predmeta šport (šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev) in plesne dejavnosti.

Minuta za zdravje

Priporočamo, da učitelji zlasti v prvem in drugem triletju prekinajo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo otroke z gibalnimi vsebinami.

Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje

Spremljava in vrednotenje učenčevega telesnega in gibalnega razvoja, stopnje usvojenosti posameznih športnih znanj, osebnih športnih dosežkov ter njegove prizadevnosti 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 športnovzgojnega 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 in 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.

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

- Vrednotimo predvsem napredek v učenčevem gibalnem znanju ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.

Upoštevati je treba, da so otroci različni. Postaviti jim je treba individualne cilje, poiskati vsebine, kjer bodo uspešni, diferencirati metodične postopke in poudarjati pomembnost njihovega osebne napredka.

- Osnova za vrednotenje učenčevih dosežkov so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svojem letnem načrtu.
- Predvsem naj bo ocena spodbuda, da se učenec vključi v šport. Ocena pa ni le odraz učenčevih dosežkov, z njo športni pedagog posredno oceni tudi uspešnost svojega dela.
- Merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem učencem.

Ocenjevanje v prvem in drugem triletju je opisno, v tretjem triletju pa številčno.

PRILOGE

IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

Za izvedbo programa potrebuje šola telovadnico, zunanje športne površine, naprave, orodja in učne pripomočke. K slednjim sodijo tudi ustrezna audio video sredstva in računalnik.

Velikost vadbenih skupin določa Odredba o normativih in standardih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami (Uradni list št. 39/97, 62/2001).

Na šolah, kjer sta dva oddelka ali več, se lahko učenci v drugem in tretjem triletju delijo po spolu. Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu je zaradi varnosti potrebno velikost skupine prilagoditi izbrani dejavnosti skladno z veljavno zakonodajo.

Priporočamo, da je normativ za oblikovanje skupin smučarjev in plavalcev šest učencev, za neplavalce in smučarje začetnike pa štirje učenci.

V osnovnih šolah za usposabljanje duševno prizadetih otrok lahko poučuje športno vzgojo učitelj, ki izpolnjuje z zakonom določene pogoje za poučevanje tega predmeta v osnovni šoli. Učitelji si morajo najpozneje v treh letih pridobiti ustrezna dopolnilna znanja za usposabljanje otrok določene vrste motenj (Pravilnik o pogojih glede vrste in stopnje izobrazbe, ki jih morajo izpolnjevati strokovni delavci v organizacijah za usposabljanje, Ur. list RS, št. 10/78, 14/78 popravek).

DODATNI PROGRAMI

Športni dnevi

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

V prvem triletju naj bosta dva športna dneva namenjena pohodništvu, eden pa drugim aerobnim dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, obisk trimsteze ...). Eden izmed športnih dni naj poteka v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje ...), eden pa naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih poligonih ali igrah. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo aktivnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. Tekmovanja organiziramo tako, da je poudarjen dosežek skupine in ne posameznika.

V drugem triletju dva športna dneva namenimo pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, drsanje, sankanje, igre na snegu, zimski pohod ...), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija ...) ali spoznavajo nove športe. Športni dan spomladi naj bo namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju. Tekmovanja naj imajo prilagojena pravila, ki omogočajo aktivnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti.

V tretjem triletju mora biti vsaj en športni dan namenjen pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, drsanje, tek na smučeh, zimski pohod ...), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi. 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 spoznavajo nove športe ali se ukvarjajo s športi, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športne vzgoje.

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 brežhibno izpeljavo.

Šola v naravi

Šola v naravi je integralni pedagoški proces, ki poteka zunaj kraja stalnega bivanja. Prepletajo se vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Osnovni namen je spodbuditi kulturn in odgovoren odnos do narave ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine. Šola v naravi pa je tudi izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci ter nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev in učencev.

Priporočljivo je, da šole izvedejo poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in zimsko šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Poletna šola v naravi poteka v četrtem ali petem razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in spopolnjevanju plavanja. V šestem razredu šole ponudijo zimsko šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh ali drugimi zimskimi športi. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi:

planinski tabor ali športni teden, kjer se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi problemi, naravno in kulturno dediščino in programom prve pomoči.

Interesne dejavnosti

Športne interesne dejavnosti obogatijo redno športno vzgojo z možnostjo vsakodnevnega športnega udejstvovanja. Z njimi spodbujamo otrokove interese, bogatimo njihov prosti čas in omogočamo uveljavljanje posameznikov.

Šola mora ponuditi v vsakem triletju 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 in interesnih dejavnosti. Otroci 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 ...).

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, pa tudi prenesti poraz. Tekmovanja v prvem triletju naj bodo skupinska (štafetne igre, poligoni, kros, igre ...).

Osnova je razredni in šolski tekmovalni sistem, kamor naj bo vključenih čim več učencev. Učence je treba vzgojiti za kulturno spremljanje športnega dogodka.

Nastopi na šolskih športnih tekmovanjih so avtonomna odločitev šol, športnih pedagogov in učencev samih.