

# *Učni načrt*

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

*ŠPORTNA  
VZGOJA*

# *Učni načrt*

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

## *ŠPORTNA VZGOJA*

Nacionalni kurikularni svet  
Področna kurikularna komisija za osnovno šolo  
Predmetna kurikularna komisija za  
športno vzgojo

## Učni načrt

### ŠPORTNA VZGOJA

PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA ZA ŠPORTNO VZGOJO

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

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

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

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

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

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

**Karmen Pleteršek**, OŠ Vič, Ljubljana

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

S pripombami so sodelovali pedagoški svetovalci za športno vzgojo, vodje študijskih skupin za športno vzgojo, sodelavci in učitelji Fakultete za šport ter člani katedre za športno vzgojo in šolski šport Fakultete za šport

Recenzent dr. **Janko Strel**

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

Za ministrstvo dr. **Milan Zver**

Za zavod dr. **Natalija Komljanc**

Uredila **Zvonka Labernik**

Jezikovni pregled **Tine Logar**

Oblikovanje **TANDAR**

Prelom **BS Jabolko d.o.o., Ljubljana**

Tisk **Tiskarna Kočevski tisk d.d., Kočevje**

Četrti natis

Ljubljana, 2006

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

371.214.1 : 796

KOVAČ Marjeta, 1956 –

UČNI načrt : program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja  
/ [avtorici besedila Marjeta Kovač, Doljana Novak]. – 4. natis. – Ljubljana  
: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport :  
Zavod RS za šolstvo, 2004

ISBN 961-234-314-4 (Zavod RS za šolstvo)

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

225247488

Sprejeto na 23. seji Področne kurikularne komisije za osnovno šolo, dne 17. 3. 1998.

Sprejeto na 28. seji Nacionalnega kurikularnega sveta, dne 27. 11. 1998.

Sprejeto na 21. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje, dne 12. 11. 1998.

# K a z a l o

<b>1</b>	<b>Opredelitev predmeta .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Splošni cilji predmeta .....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Operativni cilji predmeta in standardi znanja po triletjih .....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Specialnodidaktična priporočila .....</b>	<b>55</b>
<b>Priloga</b>	<b>.....</b>	<b>65</b>
	Izvedbeni standardi in normativi .....	65
	Dodatni programi.....	65



## I OPREDELITEV PREDMETA

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. 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. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

## 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,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje,
- učnociljna naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela,
- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair playu),
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke ter ga spodbuja k športni dejavnosti,
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

## OBSEG IN STRUKTURA PREDMETA

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih osnovne šole. Namenjeno mu je 834 ur rednega pouka in pet športnih dni v vsakem šolskem letu. Program je z vidika razvojnih značilnosti 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 je prostovoljno.

### PROGRAM, OBVEZEN ZA VSE UČENCE

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
• redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu – 315 ur – 3 ure tedensko	• redni pouk – 315 ur – 3 ure tedensko	• redni pouk – 204 ure – 2 uri tedensko
• športni dnevi – 5 letno	• športni dnevi – 5 letno	• športni dnevi – 5 letno

### PROGRAMI, KI JIH ŠOLA MORA PONUDITI, VKLJUČEVANJE UČENCEV JE PROSTVOLJNO

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
	• šola v naravi (poletna in zimska)	
• športne interesne dejavnosti	• športne interesne dejavnosti	• športne interesne dejavnosti
• dopolnilni pouk – programi za učence s posebnimi potrebami	• dopolnilni pouk – programi za učence s posebnimi potrebami	• dopolnilni pouk – programi za učence s posebnimi potrebami

### DODATNI PROGRAMI, KI JIH ŠOLA LAHKO PONUDI, VKLJUČEVANJE UČENCEV JE PROSTVOLJNO

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
		• izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti
• nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja	• prireditve in šolska športna tekmovanja	• prireditve in šolska športna tekmovanja
• tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka	• tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka	• tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka
• dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec ...)	• dodatni programi (Krpan, Mladi planinec ...)	• dodatni programi (Mladi planinec ...)
• minuta za zdravje	• minuta za zdravje	
• športni oddelki	• športni oddelki	• športni oddelki

Priporočamo, da je zaradi varnosti in individualizacije v vadbeni skupini največ 20 učencev ter da se pri rednem pouku športne vzgoje učenci v drugem in tretjem triletju delijo v skupine po spolu. Pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu je treba upoštevati posebna normativna izhodišča.

## 2 SPLOŠNI CILJI PREDMETA

S športno vzgojo, usmerjeno v:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri,
  - posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
  - pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj ter
  - čustveno in razumsko dojemanje 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 ter 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 ter 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, družba, naravoslovje, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, etika in družba).



## 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,
- usvajanje in nadgradnjo 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 (koordinacija 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 ter pravilno izvedbo enostavnih gibanj in z raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. tek, pohodništvo)
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

##### **USVAJANJE RAZLIČNIH NARAVNIH OBLIK GIBANJA, IGER IN ŠPORTNIH ZNANJ**

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teke, mete, plazenja, lazenja, valjanja, visenja, plezanja, nošenja ...
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima)
- izražati občutke z gibanjem in izvajati enostavnejša gibanja ob glasbeni spremljavi

- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro ter naravnimi oblikami gibanja
- pridobivati različne gibalne izkušnje s prvinami gimnastike
- spoznati in učiti se gibanj z žogo
- spoznati preproste otroške plesne igre
- prilagoditi se na vodo do stopnje drsenja
- spoznati gibalne dejavnosti na snegu in ledu

### **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA IN VZGOJA Z IGRO**

- spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju 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
- spoznati različna športna orodja in pripomočke
- razumeti preprosta pravila elementarnih iger
- poznati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v 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, kota-ljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.  <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 z enonožnim odzivom. Preskakovanje določene razdalje (jarek) s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom. Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom. Meti žogice v cilj in daljino.	Zalet, odriv, doskok, naskok, razdalja.  <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. Preskoki: preskoki klopi, skrinja vzdolž (80 cm) – naskok v klek. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, seskok stegnjeno. Ritmika: skoki. Preskakovanje klobnice.	Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.  <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. Podoživljanje dogodkov, predmetov, odnosov itd. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Izštevanka in gibalno-rajalne igre, družabno-plesne igre, improvizacija na različne teme.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.  <i>Povezava z glasbeno vzgojo, 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 naravnost in s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge. Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu. Preproste štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka" ...	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja in slovenščino.</i>

**PLAVALNA ABECEDA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod 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, hišni red plavališča. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higijene v vodi ter zunaj nje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

**IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta. Eden od izletov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti.	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 TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Kaj merimo (čas, razdaljo, 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 prilaganja na smuči, vzpenjanje, obračanje s smučmi, drsenje v smuku naravnost in zaustavljanje z izpluženjem zadnjih delov smuči, preproste oblike spreminjanja smeri drsenja. Uporaba smučarskih naprav.	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 glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja.	Varnost pri rolkanju, kotalkanju, kolesarjenju.

## Operativni cilji – 2. razred

### TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

- skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti
- razvijati orientacijo v omejenem prostoru, obvladovanje telesa v različnih nevsakdanjih položajih, usklajeno in koordinirano delo rok in nog s skladno ter pravilno uvedbo enostavnih in sestavljenih gibanj na mestu ter v gibanju in v različnih položajih na širši ter ožji površini
- razvijati koordinacijo gibanja z gibalnimi nalogami, posnemanji in plesnimi igrami, 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

### **USVAJANJE RAZLIČNIH NARAVNIH OBLIK GIBANJA, IGER IN ŠPORTNIH ZNANJ**

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati različne položaje telesa
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v različnih pogojih izvedbe
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima)
- izražati občutke z gibanjem in se skladno gibati ob različnih glasbenih spremljavah
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro
- pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike
- spoznati in učiti se gibanj z različnimi žogami
- spoznati otroške plesne in plesne igre
- naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov
- spoznati zimske športe

### **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA IN VZGOJA Z IGRO**

- spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost 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**

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo
- znati poimenovati položaje telesa in gibe
- spoznati različne športne naprave, orodja in pripomočke
- razumeti preprosta pravila elementarnih in drugih iger
- poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu ...
- razumeti pomen pravilne drže telesa, 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, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo ter družabnost.	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

### ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom. Preskakovanje razdalje (jarek) s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom. Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom. Naskoki na orodje z enonožnim odzivom in kratkim zaletom. Meti žogice v cilj in daljino.	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.  <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. Preskoki: Preskakovanje klopi, skrinja vzdolž (100 cm) – naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki. Ritmika: skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice na mestu.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo desno). Gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).  <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

**PLESNE IGRE**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Ponazarjanje gibanja ob notranjih (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje) spodbudah. Rajalne ljudske in družabne igre. Plesni koraki preprostih ljudskih in družabnih plesov. Osnove nekaterih plesnih tehnik. Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.	Ljudski plesi in običaji na Slovenskem.  <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino ter matematiko.</i>

**IGRE Z ŽOGO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju). Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko ali nogo, naravnost in s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev z roko, nogo, palico ali loparjem. Nadzorovano odbijanje balona ali žoge z roko ali obema rokama, nogo ali loparjem. Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama, nogo na mestu in v gibanju. Štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z nogo v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z balonom ...	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>

**PLAVALNA ABECEDA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter 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 in globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravl ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalnik in vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

**Šola mora organizirati 20-urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.**



**IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta. Eden od izletov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine). Spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

**UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotne vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Uporaba različnih merskih enot za merjenje časa in razdalje.  <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, vzpenjanje po smučišču in obračanje s smučmi, smuk naravnost, spreminjanje smeri na blagi strmini in zaustavljanje v ravnini. Uporaba smučarskih naprav.	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. Izlet v programu CICIBAN PLANINEC. Izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja.	Varnost pri športu.

## Operativni cilji – 3. razred

### **TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

- z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeti za pravilno telesno držo
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, zahtevnejšimi igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti
- razvijati orientacijo v omejenem prostoru z obvladovanjem telesa v različnih statičnih položajih in z dinamičnimi nevsakdanjimi elementi gibanja na širši ali ožji stabilni ter labilni površini
- razvijati koordinacijo gibanja z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

### **USVAJANJE RAZLIČNIH NARAVNIH OBLIK GIBANJA, IGER IN ŠPORTNIH ZNANJ**

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče razvijati sposobnosti in nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati zahtevnejše položaje telesa in jih izvesti samostojno ali s pomočjo sošolca
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah
- z igro posnemati najrazličnejše življenjske situacije v naravi
- izražati občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike
- pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike
- spoznati in učiti se gibanj z žogo
- spoznati nekatere moštvene igre
- izvesti nekatere otroške plesne in plesne igre
- dojemati različnost v kakovosti gibanja in ta spoznanja vplesti v gibamo izraznost
- naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov v globoki vodi
- spoznati zimske športe

### **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA IN VZGOJA Z IGRO**

- z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti
- postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa
- zadovoljevati potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami

- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa in izražanja z gibanjem
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini z gibanjem ter igro
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- privzgojiti osnovne higienske navade
- privzgojiti odnos do športne opreme
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja

### SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI

- seznaniti se z zahtevnejšo športno opremo, primernim športnim oblačilom in obutvijo
- naučiti se poimenovati položaje telesa, različne gibe in nekatere organizacijske oblike
- spoznati različne športne površine, naprave, orodja in pripomočke
- razumeti pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo
- poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu
- razumeti pomen pravilne drže telesa v funkciji zdravja, 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, kotljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popostritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja. Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

### Raven znanja ob koncu triletja

Doseči sproščenost in skladnost v izvajanju naravnih oblik gibanja. Upoštevati pravila izbranih iger. Izvajati gibalne naloge skladno z navodili.

**ATLETSKA ABECEDA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Sproščen in koordiniran tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta. V ritmičnem teku preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom. Skok v daljino z zaletom z enonožnim odzivom. Skok v višino z naskokom. Meti žogice z zaletom v cilj in daljino. Meti večjih žog na različne načine.	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i>

**Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja**

Koordinirano in sproščeno teči. Učenci so sposobni neprekinjeno preteči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. Znajo hitro teči iz visokega štarta; skočiti z mesta v daljino, skočiti v višino, skočiti v daljino s kratkim zaletom z enonožnim odzivom in sonožnim doskokom; metati žogico z mesta, metati nogometno ali košarkarsko žogo izpred prsi v daljino in v cilj.

**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: stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Preskoki: skrinja vzdolž (100 cm): naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb, prevlek. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki. Ritmika (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).  <i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

Pravilna izvedba osnovnih gimnastičnih vaj. Tekoče in varno izvesti preval naprej, preval nazaj, hojo po nizki gredi, naskok na skrinjo vzdolž, plezanje (dva metra), sonožno preskakovanje kolebnice (osemkrat).

**PLESNE IGRE**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov. Posenmanje in ustvarjanje lažjih tematskih sekvenc ter preprostih koreografij. Vaje dihanja in sproščanja. Aerobika v elementarni obliki.	Enakomeren in neenakomeren ritem. Različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju. Razlike v kakovosti giba.  <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino in matematiko.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

Obvladovanje gibanja na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem ter sestavljenem ritmu. Povezovanje giba z raznovrstno glasbeno spremljavo. Poznavanje osnovnih korakov treh družabnih plesov in poznavanje petih preprostih ljudskih plesov. Sposobnost gibalnega ustvarjanja in improviziranja na različne teme.

**IGRE Z ŽOGO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem v gibanju. Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko, ного ali palico s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev z roko, ного, palico ali loparjem. Nadzorovano odbijanje žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem v steno ali soigralcu. Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama ali z ного na mestu in v gibanju. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: med dvema ognjema, podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z ного v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z 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 globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravl ali hrbtno.	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 preplavajo 25 metrov (naloga za zlatega morskega konjička).

**Šola mora organizirati 20-urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.**

**IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta. Eden od izletov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti. Ekipni orientacijski pohod po označeni poti.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija). Spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja, likovno vzgojo in slovenščino.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

Učenci poznajo pravila varne hoje v gore.

**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, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (minuta, sekunda, meter, centimeter, število ponovitev ...). Postopki merjenja.  <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. Poznajo merske enote in postopke merjenja.

## 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, spreminjanje smeri drsenja in zaustavljanje v ravnini. Uporaba smučarskih naprav.	Nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču. Oprema za zimske športe.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

#### Raven znanja ob koncu triletja

Smučanje: spreminjanje smeri drsenja na manj zahtevnih terenih. Vožnja z oprijemalno vlečnico.  
Drsanje: odziv in drsenje na obeh ter na eni nogi in zaustavljanje.

### ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Športni program ZLATI SONČEK. Izleti v programu CICIBAN PLANINEC. Izbira dejavnosti je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja.	Varnost pri različnih 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 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, noženja, skok, sonožen odziv, enonožen odziv, odzivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina).	<i>slovenščina, spoznavanje okolja</i>
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.	<i>glasbena vzgoja, 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, zahtevnejšimi elementarnimi in malimi igrami, štafetami ter 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. pohodništvo, tek, orientacijski tek, kolesarjenje ...)
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

#### **USVAJANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ**

- širiti gibalne zasnove, na katerih je mogoče nadgrajevati različna osnovna športna znanja
- znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, trakovi, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- naučiti se osnov pravilne tehnike tekov, skokov in metov
- naučiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike
- naučiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov malih športnih iger
- spoznavati družabno-plesne igre in se naučiti osnovne korake nekaterih ljudskih ter družabnih plesov
- naučiti se ene od tehnik plavanja in preplavati 35 metrov (osvojiti priznanje delfinčka)
- naučiti se osnovnih elementov smučanja

#### **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI**

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

## PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER 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, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije gibanja, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti ter vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji (zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost).	Spoznati osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost ...). Pomen kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje. Merjenje športnih dosežkov – uporaba različnih merskih enot.  <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

### ATLETIKA

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 zalletom z odzivne cone. Skok v višino s krajšim zalletom prek elastične vrvice s prekoračno tehniko. Met (teniške) žogice z mesta in s kratkim zalletom.	Osnovni atletske pojmi: tekališče, štart, cilj, štartno povelje za visoki štart, odzivna noga, merjenje z metrom in stoparico.  <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

**GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali naprej in nazaj; preval naprej z zaletom na debelejšo blazino; odiranje v opori na rokah; pripravljalne vaje za premet v stran. Preskoki: naskok na skrinjo vzdolž, raznožka čez kozo s pomočjo; seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: pripravljalne vaje. Vaje v vesli in opori: plezanje po žrdi (3 m); vzmik s pomočjo strmine; koleb v vesli in opori. Nizka gred: hoja z različnimi nalogami, obrat sonožno, drža, skok s sonožnim odzivom, seskok prednožno raznožno. Ritmika: preskakovanje kolebnice na mestu in v teku; mačji skok, cel obrat na eni nogi, razovka, vaje z obroči.</p>	<p>Pomen in skrb za pravilno držo. Namen gimnastičnih vaj. Poimenovanje osnovnih položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen in dogovorjena pravila.</p>

**PLES**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Različne gimnastične vaje, izvedene v enostavnih in sestavljenih ritmih ter ob različnih glasbenih spremljavah. Elementi aerobike. Osnovni elementi gibanja na mestu in v prostoru v povezavi s komponentami časa ter dinamiko giba. Ljudski in družabni plesi ter družabno-plesne igre. Vaje pravilnega dihanja in sproščanja. Improvizacija na določeno temo. Plesne sestave.</p>	<p>Osnovni glasbeni pojmi, povezani s plesom (ritem, tempo, dinamika). Ljudski plesi slovenskih pokrajin.</p> <p><i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo, družbo in slovenščino.</i></p>

**MALA KOŠARKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami smeri in menjavanjem rok spredaj; podaje z obema rokama od spodaj in izpred prsi; lovljenje z obema rokama; met z mesta; pokrivanje napadalca. Štafetne igre. Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Igre na en koš 1:1 in 2:2.</p>	<p>Pravila male košarke.</p>

**MALA ODBOJKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Različna žoganja in štafetne igre. Osnovni tehnični elementi odbojke: zgornji in spodnji odboj. Igra "žoga čez vrv" 2:2.</p>	<p>Osnovni načini igranja z žogo.</p>

**MALI ROKOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Štafetne igre. Osnovni tehnični in taktični elementi roketne igre: lovljenje, vodenje, komolčna podaja, odkrivanje igralca brez žoge.	Osnovni načini igranja z žogo.

**MALI NOGOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi z žogo: poigravanja, vodenja, podajanja, udarjanja. Enostavne igre 1:1 do 3:3.	Osnovni načini igranja z žogo.

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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre v vodi. Učenje ene ali dveh tehnik plavanja: tehnika dela nog, tehnika dela rok, tehnika dihanja, koordinacija dela rok, nog in dihanja. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom.	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>

**SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Smučanje: osnovno vijuganje z oddrsavanjem oz. navezovanje paralelnih zavojev od brega z vbodom palice. 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, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino. Orientacijski pohod "po označeni poti".	Varnost na izletih in pohodih: oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, prehrana, pitje tekočine. Določitev strani neba s pomočjo sonca in ure. 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>

\* Šola mora organizirati vsaj eno šolo v naravi.

## UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Postopki merjenja. Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj.

### Dodatne vsebine

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, rolkanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali 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.

## Operativni cilji – 5. razred

### TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

- 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 pripomočki in ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, smučarski tek, orientacijski tek, kolesarjenje ...)
- ugotavljati in spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

### USVAJANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ

- nadgrajevati različna sestavljena športna znanja
- znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...)
- naučiti se pravilne tehnike tekov, skokov in metov
- naučiti se tehnike osnovnih elementov gimnastike in jih povezati v krajše vezave
- naučiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov športnih iger ter jih uspešno uporabiti v prirejenih igralnih situacijah
- spoznavati družabno-plešne igre in se naučiti nekatere ljudske ter družabne plesne
- naučiti se ene od tehnik plavanja (osvojiti bronastega delfina)
- povezati osnovne elemente smučanja

### SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI

- poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje ter varno uporabo

- poznati osnovne pojme športnega izrazoslovja
- poznati značilnosti posameznih športov
- poznati in upoštevati pravila malih športnih iger
- razumeti pomen ritma v različnih življenjskih pojavih in gibanju
- razumeti prednosti primerne športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ...)
- poznati in spoštovati pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti
- razumeti pomen vpliva redne športne vadbe na držo, zdravje in dobro počutje

### **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER NAČINOV RAVNANJA**

- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost
- razvijati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti z vadbo, tekmovanji ter 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, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

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

### **ATLETIKA**

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 z odzivne cone. Skok v višino z zaletom prek elastične vrvice ali letvice s prekoračno tehniko. Met žogice (teniške) s kratkim zaletom, met težke žoge (1 kg) na različne načine.	Povelja za visoki in nizki štart, odzivna noga, odzivno mesto. Merjenje z metrom in stoparico.  <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter matematiko.</i>

**GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali naprej in nazaj v kombinacijah; preval naprej letno na mehke blazine; premet v stran, stoja s pomočjo. Preskok: naskok na skrinjo vzdolž; raznožka čez kozo z varovanjem; seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: naskoki na ponjavo z enonožnim odzivom s klopi ali nižje skrinje, skok stegneno in skrčno. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo strmine, koleb v vesi in opori, seskok iz opore. Plezanje po žrdi (3 m). Nizka gred: hoja z različnimi nalogami, sonožni obrati, skoki s sonožnim odzivom, razovka, seskok s pol obrata. Povezovanje nalog. Ritmika: preskakovanje kolebnice na tri različne načine, vaje z obroči.</p>	<p>Skrb za držo. Kako izbiramo gimnastične vaje (pomen ogrevanja in razgibavanja, razvijanja gibljivosti in moči). Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen in dogovorjena pravila.</p>

**PLES**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Gibanja posameznih delov telesa v različnih smerih, na različnih ravneh in z uporabo različne količine sile. Ljudski plesi posameznih pokrajin, povezani v preprost sklop. Nekateri družabni plesi svetovnega plesnega programa. Aerobika. Improvizacija na temo.</p>	<p>Pomen ritma v različnih življenjskih pojavih in gibanju. Estetika gibanja. Plesni bonton.</p> <p><i>Povezava z glasbeno vzgojo, družbo, slovenščino ter naravoslovjem in tehniko.</i></p>

**MALA KOŠARKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Osnovni tehnični in taktični elementi: vodenje s spremembami ritma in smeri ter z menjavanjem rok spredaj; zaustavljanje po vodenju; podaje z obema rokama od spodaj in izpred prsi; lovljenje z obema rokama; met z mesta, met ali prodor po vtekanju, pokrivanje napadalca. Štafetne igre. Elementarne in male moštvene igre z žogo. Igre na en koš 1:1 in 2:2 ter na dva koša 3:3 in 4:4.</p>	<p>Pravila in spoštovanje poštene igre.</p>

**MALA ODBOJKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Štafetne igre. Osnovni tehnični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem, servis. Igra "žoga čez vrv" 2:2.</p>	<p>Osnovni izrazi odbojarske igre (odbijanje, podajanje, serviranje ...).</p>

**MALI ROKOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili. Osnovni tehnični in taktični elementi: lovljenje žoge, kromolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave, vodenje žoge, prodor z žogo, odkrivanje igralca brez žoge. Mali rokomet 1+3 z osebno obrambo.	Pravila malega rokometu.

**MALI NOGOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanje) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, udarjanja, sprejemanja ...). Enostavne igre 1:1 do 5:5.	Osnovni izrazi nogometne igre (podajanje, udarjanje, vodenje ...).

**PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene ali dveh tehnik plavanja: tehnika dela nog, tehnika dela rok, tehnika dihanja, koordinacija dela rok, nog in dihanja. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. Prirejena tekmovalna pravila.  <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

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

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje. Smučanje: osnovno vijuganje, preprosti paralelni zavoji z oddrsavanjem oz. navezovanje paralelnih zavojev (zarezna tehnika). Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču ter ravnanje v primeru nesreče. Zaščita pred soncem. Prednosti in slabosti različne smučarske opreme ter skrb za opremo.  <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

**IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino – eden od teh naj bo zahtevnejši pohod.	Nevarnosti v gorah. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s pomočjo karte. Kulturn in spoštljiv odnos do narave.  <i>Povezava z naravoslovjem in tehniko ter družbo.</i>

\* Šola mora organizirati vsaj eno šolo v naravi.



## UGOŤAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter 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, mali tenis, badminton, deskanje. Športni programi: Krpan, Mladi planinec ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

## Operativni cilji – 6. razred

### TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

- z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo
- razvijati gibalne sposobnosti z malimi igrami, zahtevnejšimi štafetami in poligoni
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z izbranimi nalogami, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi
- 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

- nadgrajevati različna sestavljena športna znanja
- znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...) v oteženih okoliščinah
- naučiti se pravilno tehniko tekov, skokov in metov
- naučiti se tehniko nekaterih elementov gimnastike in jih povezati v sestave
- naučiti se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov športnih iger ter jih uporabiti v igralnih situacijah
- naučiti se nekatere ljudske in družabne plesne

- spopolniti eno od tehnik plavanja (osvojiti bronastega delfina)
- naučiti se varno smučati

### **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI**

- poznati športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in varno uporabo
- razumeti nekatere pojme športnega izrazoslovja
- poznati značilnosti posameznih športov, posebej tistih, ki so povezani z našo preteklostjo (pohodništvo in gornišstvo, smučanje ...)
- poznati in upoštevati pravila malih športnih iger
- spoznati pomen ritma, takta in tempa v gibanju
- razumeti prednosti primerne športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ...)
- spoštovati pravila obnašanja in načela varnosti, posebej 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 TER NAČINOV RAVNANJA**

- v različnih situacijah razvijati odločnost in borbenost
- 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, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

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

#### Raven znanja ob koncu triletja

Učenci poznajo naloge za razvoj gibalnih sposobnosti.

### ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovne vaje za spolnjevanje tehnike teka (stopnjevanje, tek s poudarjenim odzivom, hop-sanje, "skiping" ...). Štarti iz različnih položajev in tehnika nizkega štarta. Teki prek nižjih ovir. 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 in suvanje težke žoge (2 – 3 kg).	Odrivno mesto, odrivna noga. Merjenje s stoparico in metrom; merjenje srčnega utripa.  <i>Povezava 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 koordinirano in sproščeno teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. V tekih, skokih in metih skušajo učenci doseči vrednosti, navedene v publikaciji Cilji šolske športne vzgoje – atletika.

**GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali v različnih kombinacijah; prevali na kup mehkih blazin; premet v stran, stoja na rokah z varovanjem. Preskok: naskok na skrinjo v oporo čepno in raznožno z varovanjem; raznožka čez kozo z varovanjem. Mala prožna ponjava: skok stegnjeno in skrčno. Vaje v vesli in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesli in opori, premah odnožno z varovanjem, seskok iz opore. Plezanje po žrdi (3 m). Nizka gred: povezovanje hoje, skokov, obratov, drž, seskoka. Ritmika: preskakovanje kolebnice (pet načinov), mačji skok, razovka, vaje z obroči, vaje s trakovi (deklince).	Pomen in skrb za pravilno držo. Izbiranje vaj za ogrevanje, razvijanje gibljivosti in moči. Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč - pomen, pravila in prijemi.

**Raven znanja ob koncu triletja**

Samostojna izvedba kompleksa gimnastičnih vaj. Akrobatika: preval naprej, preval nazaj, premet v stran, razovka. Preskok: raznožka z varovanjem. Nizka gred: povezava hoje, obrata in seskoka. Drog, žrd: vzmik po strmini z varovanjem, plezanje (3 metre). Ritmika (učenke): preskakovanje kolebnice (5 različnih skokov), sestaviti krajšo vajo ob glasbeni spremljavi s trakom ali obročem.

**PLES**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnove plesnih tehnik (balet, jazz, sodobni ples). Povezovanje ljudskih plesov posameznih pokrajin v sklop. Preprosti standardni in latinsko-ameriški plesi svetovnega plesnega programa. Povezovanje gibalnih sekvenc v preproste koreografije. Gibalno ustvarjanje na določeno temo. Aerobika. Elementi joge in drugih tehnik sproščanja.	Pomen ritma, takta in tempa v gibanju. Povezava plesa z drugimi umetnostmi (literatura, glasba, likovna umetnost, film) in različnimi mediji.  <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

Vsako šolsko leto usvojiti najmanj 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 ritma in smeri, z menjavanjem rok spredaj in po obratu; zaustavljanje po vodenju; podaje z obema rokama od spodaj, izpred prsi, iznad glave; lovljenje z obema rokama; met z mesta in po vodenju, met iz dvokoraka, met ali prodor po odkrivanju ali vtekanju, pokrivanje napadalca z žogo in brez nje. Elementarne in male moštvene igre z žogo. Igre na en koš 1:1 in 2:2 ter na dva koša 3:3 in 4:4.	Pravila in najpomembnejši sodniški znaki. Pravila poštene igre.

**Raven znanja ob koncu triletja**

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igrah 1:1 in 2:2 na en koš ter igrah 3:3 in 4:4 na dva koša proti pasivni obrambi.

**MALA ODBOJKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne odbojkarske elemente. Osnovni tehnični in taktični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem v različnih položajih in v različne smeri, servis. Igre "žoga čez vrh" 2:2 in 3:3 ter mala odbojka.	Osnovna pravila odbojke.

**Raven znanja ob koncu triletja**

Uporaba osnovnih tehničnih elementov: zgornji odboj, spodnji odboj in spodnji servis v igrah "žoga čez vrh" 2:2 in 3:3 ter mali odbojki.

**MALI ROKOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili, ki vključujejo osnovne tehnične elemente rokometne igre. Lovljenje žoge, komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave, vodenje žoge, prodor z žogo, strel z dolgim zamahom iznad glave. Odkrivanje igralca brez žoge, kritje napadalca brez žoge. Mali rokomet 1+3 in 1+4 z osebno obrambo.	Osnovna pravila rokometu.

**Raven znanja ob koncu triletja**

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri malega rokometu 1+3 ter 1+4 z osebno obrambo.

**MALI NOGOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometa. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanja, varanja) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, sprejemanja, udarjanja). Taktični elementi: osnove medsebojnega sodelovanja v igri dveh, treh ali več igralcev. Enostavne igre 1:1 do 7:7.	Osnovna pravila nogometa.

**Raven znanja ob koncu triletja**

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri malega nogometa.

**PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene ali dveh tehnik plavanja: tehnika dela nog, tehnika dela rok, tehnika dihanja, koordinacija dela rok, nog in dihanja. Šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. Spoznavanje prirejenih tekmovalnih pravil.  <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

**Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja**

Varno preplavati 50 metrov s poljubno tehniko (znanje za bronastega delfina).

**V šestem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev.**

**SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu. Drsanje. Smučanje: osnovno vijuganje z oddrsavanjem, paralelni zavoj od brega, zarezni zavoji. Hoja in drsenje na tekaških smučeh. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču ter ravnanje v primeru nesreče. Prednosti in slabosti različne smučarske opreme ter skrb za opremo.  <i>Povezava z geografijo in naravoslovjem.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

Osnovno vijuganje na lažjih terenih, paralelni zavoj od brega, zarezni zavoji. Vožnja s smučarskimi napravami. Osnove hoje in teka na smučeh.

**IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino – eden od njih je zahtevnejši pohod po poti, označeni z rdeče belimi oznakami.	Nevarnosti v gorah, vpliv hoje na organizem, določitev strani neba s pomočjo sonca in ure, spoznavanje okolice s pomočjo karte. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Kulturen in spoštljiv odnos do narave.  <i>Povezava z geografijo, zgodovino in naravoslovjem.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

Učenci znajo določiti strani neba s pomočjo sonca in ure. Poznajo vpliv hoje na organizem, pravila varne hoje v gore in prvo pomoč. Seznanijo se z varovanjem narave.

**UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotne vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Različne merske enote in postopki merjenja.

**Raven znanja ob koncu triletja**

Učenci spoznajo razvoj svojih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter znajo primerjati svoje dosežke z dosežki vrstnikov.

**Dodatne vsebine**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: kotalkanje, rolkanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali 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, geografija, naravoslovje in tehnika, naravoslovje</i>
Načela varne športne vadbe, nevarnosti pri hoji v gore, plavanju, 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 pripomočki in ob glasbeni spremljavi
- razvijati funkcionalne sposobnosti z različnimi športi aerobnega značaja v naravi (npr. tek, pohodništvo, tek na smučeh, orientacijski tek, veslanje, plavanje, kolesarjenje ...)
- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami
- ugotavljati in spremljati lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti

#### **USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ**

- spopolnjevati izvedbo osnovnih elementov atletike, gimnastike in plesa
- spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro
- skladno in estetsko izvajati različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi
- spopolnjevati znanje plavanja

#### **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI**

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

#### **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER 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

### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

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

### ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Predaja štafetne palice v hoji. 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 in suvanje težke žoge (2 – 3 kg) z mesta.	Spremljanje srčnega utripa.  <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

### GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje z glasbeno spremljavo. Akrobatika: prevali v kombinacijah in v povezavi z drugimi elementi, preval letno na mehke blazine; premet v stran; stoja na rokah z medsebojnim varovanjem. Gred (učenke): kratka sestava z elementi: hoja, skok, obrat, drža, seskok. Preskok: raznožka in skrčka z varovanjem (doskok na mehke blazine). Mala prožna ponjava: osnovni skoki z zaletom (stegnjeno, skrčno, prednožno-raznožno). Plezanje po žrdi in vrvi. Koleb v vesi in opori, vzmik, premah, pol obrata v opori, seskok iz opore nazaj. Ritmika (učenke): skoki: mačji, strig, skok visoko in daleč, obrat na eni nogi, vaje in sestave z obročem ali trakom.	Vaje za pravilno držo. Vaje za moč in gibljivost. Pomoč in varovanje – osnovni prijemi. Način ocenjevanja v gimnastiki.

### PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igra z gibanjem in ustvarjanje posameznika, partnerjev, skupine. Improvizacija na temo. Vaje pravega dihanja in sproščanja. Interpretacija sestavljenih in sinkopiranih ritmov v povezavi z glasom in gibom. Družabni plesi svetovnega plesnega programa. Ljudski plesi izbranih slovenskih pokrajin. Elementi sodobnega plesa in jazza, povezani v lažjo koreografijo. Aerobika.	Odnos do plesne in drugih umetnosti. Osnovne zakonitosti kompozicije in koreografije. Možnosti vključevanja v zunajšolske plesne dejavnosti.  <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

Športni pedagog izbere pri učenkah najmanj dve in pri učencih najmanj tri 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, prodoru in vtekanju. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 na dva koša.	Osnovna pravila košarke.

### ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis. Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, napadalni udarec. 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: podaje (z dolgim zamahom iznad glave, komolčna podaja), strelji, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez žoge ter z žogo. Učenje podaje iz naleta in protinapad 2:1. Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča s prirejenimi pravili.	Osnovna pravila rokometu. Osnovni sodniški znaki.

### NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki) in z žogo (poigravanja, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, udarjanja, odvzemanja žoge). Igra 4:4 na dvoje malih vrat. Vodena igra 7:7.	Osnovna pravila nogometu. Osnovni sodniški znaki.

**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 (skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Kulturen in spoštljiv odnos do narave.  <i>Povezava z geografijo in naravoslovjem.</i>

**UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

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

**Dodatne vsebine****PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje znanja plavanja. Skok na glavo, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom.	Higiena plavališča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.  <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

**Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.**

**SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

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

**DRUGE VSEBINE**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: rolkanje, kolesarjenje, lokostrelstvo, Judo, namizni tenis, tenis, badminton, 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.

## Operativni cilji – 8. razred

### **TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

- razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah
- razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost), tudi s pomočjo merilcev srčnega utripa
- razvijati aerobno vzdržljivost z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami aerobnega značaja v naravi (npr. pohodništvo, tek, tek na smučeh, orientacijski tek, plavanje, kolesarjenje, veslanje ...)
- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami
- ugotavljati in spremljati lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti ter jih primerjati s povprečnimi vrednostmi vrstnikov

### **USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ**

- spopolnjevati izvedbo nekaterih elementov atletike, gimnastike in plesa
- spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča učinkovito igro
- skladno in estetsko izvajati različne sestavljene gibalne naloge ob glasbeni spremljavi ter izražati občutke in razpoloženja z gibanjem
- spopolnjevati tehniko plavanja in spoznati nekatere elemente reševalnega plavanja

### **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI**

- razumeti vpliv športa in redne vadbe na zdravje in dobro počutje
- spoznati nevarnosti dehidracije
- spoznati nevarnosti poživil
- razumeti pojave v telesu pri različnih načinih vadbe (aerobna, anaerobna ...) in odzivanje organizma na napor
- upoštevati načela varnosti pri različnih športih
- spoznati in razumeti preventivno vlogo športa v ozaveščanju 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**

- oblikovati odgovoren odnos do rednega ukvarjanja s športom, telesne nege, zdrave prehrane in pravilne telesne držbe

- razvijati vztrajnost z aerobnimi dejavnostmi
- spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost
- razumeti in sprejemati drugačnost
- razvijati kulturne odnos do narave in spoznati pomen varovanja okolja
- razumeti 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

### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

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

### ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka, predaja štafetne palice v teku, fartlek, daljši tek v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za tehniko flop. Met žogice (250 g) z zaletom, suvanje težke žoge, suvanje krogle (2 – 3 kg) z mesta ali s prisunskim korakom.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.  <i>Povezava z biologijo.</i>

### GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Kompleksi gimnastičnih vaj. Akrobatika: prevali, preval letno, premet v stran, stoja na rokah. Višja raven: stoja in preval naprej, preval nazaj v stojo. Povezovanje elementov v sestavo. Gred (učenke): povezovanje hoje, skokov, obratov, razovke, seskoka. Višja raven: poljubne sestave na visoki gredi. Preskok: raznožka in skrčka z medsebojnim varovanjem. Mala prožna ponjava: osnovni skoki, zabijanje v koš. Plezanje, vaje na drogu in bradlji, izbrane po sposobnostih učencev. Ritmika (učenke): poljubna vaja na glasbeno spremljavo s trakom ali obročem posamič ali v skupini.	Sestavljanje in vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje – osnovni prijemi. Ocenjevanje v gimnastiki.

**PLES**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Obvladovanje telesa ob hkratnem doživljanju giba, glasbe, soplesalca, skupine. Ljudski plesi nekaterih slovenskih pokrajin. Družabni plesi svetovnega plesnega programa. Elementi jaza, sodobnega plesa, pantomime, joge ... Povezovanje različnih plesnih vsebin v samostojno kompozicijo. Aerobika.	Zakovitosti kompozicije v glasbi in plesu. Način in potek plesnih tekmovanj. Vloga in pomen sproščenega gibalnega komuniciranja. Ples kot oblika sodobne multimedialne umetnosti.  <i>Povezava z glasbeno in likovno vzgojo ter slovenščino.</i>

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

**KOŠARKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Križanje z napeljevanjem ali vročitvijo žoge, met centra po odkrivanju in vtekanju. Obramba proti metu, prodoru in vtekanju. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 in 5:5 na dva koša.	Pravila košarke. Osnovni sodniški znaki.

**ODBOJKA**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje servisa, podaje, sprejema in napadnega udarca. Učenje zgornjega servisa, enojnega bloka. 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. Učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (podaja iz naleta, strel v skoku, protinapad 2:1). Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča. Igra s consko obrambo.	Osnovna pravila rokometu. Osnovni sodniški znaki.

**NOGOMET**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 2:1 ter 3:2, dvojna podaja, igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 4:4 na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem). Vodena igra.	Osnovna pravila nogometu. Osnovni sodniški znaki.

**IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en zahtevnejši pohod po opisani poti. Gibanje v naravi po opisu.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Spoznavanje okolice s pomočjo karte. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. Prva pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti.  <i>Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.</i>

**UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

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

**Dodatne vsebine****PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje znanja plavanja. Skok na glavo, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom, šolske štafetne predaje.	Higiena plavališča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.  <i>Povezava z biologijo in fiziko.</i>

**Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.**

**SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

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



**DRUGE VSEBINE**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: rokanje, kolesarjenje, judo, lokostrelstvo, namizni tenis, tenis, badminton, deskanje ... Izбира športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

**Operativni cilji – 9. razred****TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

- razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah
- razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) s pomočjo merilcev srčnega utripa in individualnimi programi
- razvijati aerobno vzdržljivost z različnimi športi 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 ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti v daljšem časovnem obdobju ter jih primerjati s povprečnimi vrednostmi vrstnikov

**USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ**

- spopolnjevati izvedbo izbranih elementov atletike, gimnastičnih sestav in različnih plesov
- spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča učinkovito igro
- skladno in estetsko izvajati različne sestavljene gibalne naloge v skupini in izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi
- spopolnjevati znanje plavanja in spoznati elemente reševalnega plavanja

**SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI**

- razumeti vpliv športa in redne vadbe na zdravje in dobro počutje
- razumeti odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe
- spoznati dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu ter upoštevati načela varnosti
- poznati primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, hidracijo, uporabo vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone
- razumeti preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...)
- spoznati pomen športa v turizmu, gospodarstvu, rehabilitaciji

## PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER NAČINOV RAVNANJA

- 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 kulturni odnos do narave in spoznati ekološke probleme ter pomen varovanja okolja
- razumeti dileme sodobnega športa in spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play)
- s primernimi vsebinami doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in razumeti pomen telesne obremenitve v funkciji sprostitve

## Praktične in teoretične vsebine

### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti.	Zakovitosti športne vadbe. Spoznavanje različnih sodobnih programov kondicijske priprave (fitnes, aerobika ...). Ugotavljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti in analiza večletne spremljave.  <i>Povezava z biologijo, fiziko in matematiko.</i>

### Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

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

### ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka, predaja štafetne palice v teku, fartlek, daljši tek v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za učenje tehnike flop. Met žogice (250 g) z zaletom, suvanje težke žoge, suvanje krogle (2 – 3 kg) z mesta ali s prisunskim korakom.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.  <i>Povezava z biologijo.</i>

### Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci znajo koordinirano in sproščeno teči, teči iz visokega ter nizkega štarta, predati štafetno palico v hoji in teku, skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žogico z zaletom. Učenci so sposobni teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. V tekih, skokih in metih skušajo učenci doseči vrednosti, navedene v publikaciji Cilji šolske športne vzgoje atletika.

### GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Parter: preval naprej in nazaj, preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah, povezovanje elementov. Učenke: povezovanje akrobatskih in ritmičnih elementov. Gred (učenke): kratka sestava z obveznimi elementi: hoja, obrat, drža, skok, seskok. Preskok: raznožka in skrčka z varovanjem. Mala prožna ponjava: osnovni skoki. Vaje v vesi in opori: vaje na drogu in bradlji. Ritmika (učenke): poljubna vaja s pripomočkom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga).	Vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje – uporaba prijemov.

### Raven znanja ob koncu triletja

**Temeljna raven:** Samostojno sestavljanje kompleksa gimnastičnih vaj. Akrobatika: kombinacija treh elementov akrobatike. Preskok: raznožka z varovanjem. Gred (učenke): povezava hoje, obrata in seskoka. Ritmika (učenke): vaja s poljubnim pripomočkom. Osnovni skoki z male prožne ponjave.  
**Višja raven:** Poljubne vaje na preskoku, bradlji ali drogu, parterju in gredi (učenke). Vaje s pripomočkom po izbiri (učenke). Osnovni skoki z male prožne ponjave.

### PLES

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Osnovne slike in kombinacije standardnih in latinsko-ameriških plesov, rock'n'rolla, nekaterih disco in skupinskih plesov. Jazz: pozicije, kombinacije v prostoru, skoki. Pantomima, joga in druge oblike sproščanja. Aerobika. Skupinsko ustvarjanje.	Pomen sproščenega gibanja in komuniciranja. Ples kot kulturna in družabna dejavnost. Kultura vedenja na družabnih in plesnih prireditvah.  <i>Povezava z glasbeno vzgojo in slovenščino.</i>

### Raven znanja ob koncu triletja

Znanje družabnih plesov do stopnje, ko lahko učenci sproščeno zablešajo na šolski prireditvi.

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

### KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Križanje z napeljevanjem ali vročitvijo žoge. Met ali prodor centra po odkrivanju in vtekanju. Protinapad 2:1. Obramba proti metu, prodoru in vtekanju, zapiranje poti do koša in skok za odbito žogo. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 in 5:5 brez centra ali z enim centrom na dva koša.	Pravila košarke. Sodniški znaki.

#### Raven znanja ob koncu triletja

**Temeljna raven:** Uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v napadu v igrah 1:1, 2:2 in 3:3 na en koš ter v igrah 4:4 ali 5:5 brez centra na dva koša proti aktivni obrambi.

**Višja raven:** Uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri 4:4 s centrom na en koš ter igrah 4:4 in 5:5 s centrom na dva koša proti aktivni obrambi.

### ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Uporaba servisa, sprejema, podaje in napadalnega udarca v igri. Spopolnjevanje enojnega bloka in učenje nekaterih taktičnih elementov (sodelovanje v obrambi v sistemu "center naprej", sodelovanje v igri, ko serviramo in ko sprejemamo servis ...). Igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.	Pravila odbojke. Sodniški znaki.

#### Raven znanja ob koncu triletja

**Temeljna raven:** Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6 na skrajšanem igrišču.

**Višja raven:** Uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov v igri 6:6 na normalnem igrišču.

### ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov in učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov rokometu (osnovni skupinski tehnično-taktični elementi za napadanje proti conskim obrambam). Igra z osebno in consko obrambo.	Pravila rokometu. Sodniški znaki.

### Raven znanja ob koncu triletja

**Temeljna raven:** Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri z osebno obrambo na lastni polovici igrišča z vratarjem in šestimi igralci ter igri s consko obrambo in proti njej z vratarjem ter šestimi igralci.

**Višja raven:** Uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov v igri z osebno obrambo na lastni polovici igrišča z vratarjem in šestimi igralci ter igri s consko obrambo in proti globoki conski postavitvi z vratarjem ter šestimi igralci.

### NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih taktičnih elementov (odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 2:1 in 3:2, dvojna podaja, igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 4:4 na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem). Uporaba teh elementov v vodeni igri. Igra na različnih igralnih mestih.	Pravila nogometa. Osnovni sodniški znaki. Spoštovanje pravil poštene igre.

### Raven znanja ob koncu triletja

**Temeljna raven:** Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 5:5 do 11:11 ter poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.

**Višja raven:** Uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih ter taktičnih elementov v igri 5:5 do 11:11, obvladovanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.

### IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en zahtevnejši pohod – po možnosti v predalpski ali alpski svet.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine.  <i>Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.</i>

### Raven znanja ob koncu triletja

Učenci opravijo vsako leto vsaj en pohod. Znajo se orientirati s pomočjo karte. Poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in znajo nuditi prvo pomoč. Seznanijo se z naravovarstvenimi problemi in skrbijo za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

### UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

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

**Raven znanja ob koncu triletja**

Učenci spoznajo večletne spremembe svojih gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih ter načine, kako izboljšati posamezno sposobnost in kako vplivati na telesno težo.

## Dodatne vsebine

**PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Spopolnjevanje znanja plavanja. Skok na glavo, šolski obrat, potop z navpičnim prelomom, šolske štafetne predaje.	Higiena plavališča. Pravila varnosti. Sile, ki vplivajo na gibanje telesa v vodi.  <i>Povezava z biologijo in fiziko.</i>

**Raven znanja ob koncu triletja**

**Temeljna raven:** Učenci preplavajo 50 metrov v globoki vodi (znanje za bronastega delfina).

**Višja raven:** Učenci vzdržljivostno plavajo 10 minut v globoki vodi. Znajo šolski štartni skok in šolski obrat.

**Šola mora organizirati plavalni tečaj za neplavalce.**

**SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementi osnovne in nadaljevalne šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih. Hoja in tek na smučeh. Drsanje.	Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Ravnjanje v primeru nesreče. Primerna oprema za zimске športe.

**Raven znanja ob koncu triletja**

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

**DRUGE VSEBINE**

<b>Primeri:</b> rolkanje, kolesarjenje, judo, lokostrelstvo, namizni tenis, tenis, badminton, deskanje ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne ter kadrovske pogoje in 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 tretjem triletju

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena, uravnotežena prehrana, kajenje, alkohol, droge, pomen socialnega okolja).	<i>naravoslovje, biologija</i>
Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone.	
Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti.	<i>naravoslovje, biologija</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, biologija</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, biologija</i>
Varovanje okolja.	<i>naravoslovje, etika in družba</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

## 4 SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

### SODELOVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI

Športna vzgoja je obvezna za vse učence. Po šolski zakonodaji so učenci lahko oproščeni sodelovanja pri posameznih oblikah športne vzgoje. Po presoji zdravnika so lahko opravičeni zaradi zdravstvenih razlogov 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. Gibanje in šport lahko v teh primerih predstavljata pomembno sredstvo kineziterapije in rehabilitacije.

### NAČRTOVANJE OPERATIVNIH CILJEV IN VSEBIN V LETNEM UČNEM NAČRTU

**Učni načrt je osnova za pripravo učiteljevega letnega delovnega in učnega 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 (kolesarjenje, kotalkanje, namizni tenis, 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. Opremljeni 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 in načrtnega ugotavljanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Poleg snovne priprave sta organizacijska in količinska priprava nujni del načrtovanja vsake vadbene enote. Ur športne vzgoje ni priporočljivo združevati. Vsaka učna ura mora biti sestav-



ljena iz treh logično povezanih delov: pripravljalnega (ogrevanje), glavnega in sklepnega (umirjevalnega) dela. V vseh treh delih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite oblike ter metode dela. Izbiro podredi vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, predznanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Učitelj uporablja čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti učencev.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, športna znanja ter dejavnike sodelovanja učencev. 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 osnovnošolskim 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 dvajseturni tečaj plavanja v drugem ali tretjem razredu. Šola mora ponuditi tudi športne interesne dejavnosti. Športne vsebine so tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

To obdobje je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Učni načrt je 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 dojemanje okolice ter samega sebe in ga spodbuja k aktivnejšemu gibalnemu izražanju ter doživljanju. Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti,boljšujejo orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na življenje v skupini.

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

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

V igro opletamo tudi glasbo. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost otrok. Otroci morajo ob gibanju in igri doživljati veselje ter 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 20-urni tečaj plavanja s ciljem, da so po končanem tečaju vsi učenci prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov. 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. Znanje posameznih športov lahko učenci poglobljajo tudi pri 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, velika stopnja razvitosti koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil, socialna razvitost za kooperativne odnose s sovrstniki in zaradi obremenitev v šoli višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v gibalni dejavnosti. To obdobje je najprimernejši čas za učenje gibalnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika.

V drugem triletju morajo učenci usvojiti določen obseg temeljnih športnih znanj atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. Znanje plavanja otroci nadgradijo v poletni šoli v naravi. Tako ob koncu drugega triletja na preverjanju znanja plavanja večina otrok varno preplava razdaljo 50 metrov v globoki vodi. Poseben poudarek dajemo tudi ustrezni izbiri vsebin z namenom

optimalno razvijati gibalne sposobnosti in usvojiti številna ter raznovrstna nova športna znanja.

Zaradi vse večjih telesnih razlik in razlik v interesih med učenci ter učenkami jih je smotrno pri vadbi deliti po spolu. Igra še vedno ostaja nujni del vsake vadbene ure. V različne dele učne ure vključujemo glasbo, poudarjamo gibalno izražanje, oponašanje in ustvarjalnost ter uporabljamo številne in raznovrstne pripomočke. Otroci so že sposobni sprejemati natančnejša navodila, njihova socialna razvitost omogoča uspešno skupinsko delo (delo v heterogenih in homogenih skupinah, delo z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, obhodna vadba ...). Spoznajo naj tudi osnove pomoči in varovanja.

Program naj bo usmerjen tudi k razumskemu dojoemanju športa kot pomembne vrednote zdravega življenja.

### **Tretje triletnje**

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovna 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 dojoemanja 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 ter interesih. Zaradi učinkovitosti vadbe in boljše motivacije v zadnjem triletju organiziramo vadbo v manjših homogenih skupinah, obhodno 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 najmanj dve in pri učencih najmanj tri od naštetih športnih iger. V procesu športne vzgoje jim daje večji poudarek, obdela pa tudi osnove ostalih športnih iger.

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 dve uri tedensko, učencem ponudimo še druge možnosti dodatnega vključevanja v športne programe: interesne športne dejavnosti, izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti, športne programe na taborih in v šoli v naravi, šolska športna tekmovanja, programe za nadarjene učence. S samostojnostjo pri vključevanju v šport v prostem času, potrjevanjem in samoaktualizacijo s športom želimo mlade v dobi odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnih trendov.

### **STANDARDI ZNANJA**

Standardi znanja so določeni po obdobjih. V prvem in drugem triletju so standardi pripravljene na temeljni ravni, v tretjem šolskem obdobju pa tudi na zahtevnejši 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. Tem učencem je namenjena zahtevnejša raven.

Izkušnje kažejo, da so med učenci velike razlike v telesni zgradbi in gibalni učinkovitosti. Učencem, ki imajo težave pri doseganju temeljnih standardov, se individualno posvečamo. Učence lahko vključimo tudi v dopolnilni pouk.

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

Športni pedagog večkrat letno ugotavlja, spremlja in vrednoti poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter 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, saj dosežke lahko primerja z dosežki slovenskih vrstnikov. Šola skladno s šolsko zakonodajo za učence, katerih starši pisno soglašajo, podatke enkrat letno centralno obdela in ovrednoti skladno z navodili.

### **SKRIB 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 ter predznanju 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 v neposredni bližini drugih vadbenih objektov morajo biti nameščene omari-ce prve pomoči.

### **INTENZIVNOST IN OBSEG VADBE**

Eden pomembnejših splošnih ciljev opredeljuje šport kot vrednoto zdravega življenja. Zato mora učitelj sproti strokovno utemeljeno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve.

Obremenitev je različna pri različnih vsebinah glede na večji poudarek energijski ali informacijski komponenti dejavnosti.

Pri dalj časa trajajočih gibalnih nalogah aerobnega značaja je priporočljivo, da učitelj uravnava intenzivnost s spremljanjem srčnega utripa. To ima motivacijski in spoznavni učinek.

V zadnjem delu ure intenzivnost praviloma pade do stopnje, ki omogoča umirjen sklep ure.

### **RAZLIKE MED UČENCI IN UČENKAMI**

Telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različni čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med učenci ter učenkami. Posamezniki – fantje, predvsem pa dekleta imajo v predpubertetnem in pubertetnem obdobju velike težave z razvojem svoje lastne percepcije ter oblikovanjem vrednotne ravni svoje telesne samopobobe. Učitelj mora prilagoditi svoja ravnanja in izbiro vsebin posebnostim mladostnikovega razvoja v tem obdobju, saj lahko bistveno vpliva na njegov osebni razvoj.

Različnost med spoloma je izražena ves čas otrokovega razvoja, poudarjena pa je v času spolnega dozorevanja. Vendar naj učitelji proces organizirajo tako, da pri določenih dejavnostih spodbujajo hkratno sodelovanje učencev in učenk (športne igre, ples, športna tekmovanja).

Priporočamo, da ženske poučujejo učenke, moški pa učence.

## **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 ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljeh omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem.

Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev.

Prvo triletje 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 triletje je ob igrivosti usmerjeno v razumsko dojetje športa.

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 ustrežno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem ter vrednotenjem napredka posameznika. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo 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. 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.

## **ŠPORTNI 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, športnimi interesnimi dejavnostmi, nastopi, prireditvami in tekmovanji. Dejavnosti so predstavljene v prilogi.

### **DODATNI PROGRAMI**

#### **Programi za otroke s posebnimi potrebami**

Po šolski zakonodaji mora šola poskrbeti za otroke s posebnimi potrebami. Sodobna medicina uporablja gibanje in šport v kineziterapijske ter rehabilitacijske namene. S posebnimi programi v okviru dopolnilnega pouka poskrbimo za tiste, ki imajo gibalne, zdravstvene ali vedenjske težave. Ti učenci potrebujejo dodatno skrb ter individualen 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. 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.

#### **Izbirna predmeta**

Šola lahko ponudi v tretjem triletju tudi izbirna predmeta šport (šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev) in plesne dejavnosti, ki sta predstavljena v posebnih učnih načrtih.

#### **Športni oddelki**

Šola lahko ponudi otrokom tudi vključevanje v športne oddelke. Plačnik takšnega programa so starši ali lokalne skupnosti. Otroci se vključujejo v športne oddelke prostovoljno in na željo staršev. Osnovna značilnost je vsakodnevna športna vzgoja, obogatena s tečaji in šolami v naravi. Pri izpeljavi programa sodelujeta v prvem triletju športni pedagog in učiteljica razrednega pouka, v drugem in tretjem triletju pa dva športna pedagoga.

#### **Minuta za zdravje**

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

## **STATUS ŠPORTNIKA**

Zakon določa, da šola nadarjenim športnikom nudi ustrezno pomoč in jim prilagodi obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa skladno s Pravilnikom o prilagajanju šolskih obveznosti.

## **SPREMLJANJE, VREDNOTENJE IN OCENJEVANJE**

Spremljava in vrednotenje stopnje usvojenosti posameznih športnih znanj ter osebnih športnih dosežkov in učenčevega telesnega ter gibalnega razvoja sta neločljivi in nepogrešljivi sestavini vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in vrednotenje zbranih podatkov o učenčevem napredku ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje 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 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 ter vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti.

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

- Vrednotimo predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.

Upoštevati je treba, da so otroci različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj ter družbenega okolja, v katerem živijo. Postaviti jim je treba individualne cilje, poiskati vsebine, kjer bodo uspešni, diferencirati metodične postopke in poudarjati pomembnost njihovega osebnega napredka.

- Osnova za vrednotenje učenčevih dosežkov so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svojem letnem učnem načrtu.
- Predvsem naj bo ocena spodbuda, da se učenec vključi v šport. 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 triletju je opisno, v drugem opisno in številčno, v tretjem triletju pa številčno.

## PRILOGA

### IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

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

Natančnejše standarde in normative za velikost športnih površin opredeljuje osnutek Planerskih izhodišč za normative športnih prostorov v šolstvu. Vsak učenec potrebuje pri športni vadbi 20 m<sup>2</sup> površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m<sup>2</sup>. Prostor, orodje in oprema morajo ustrezati higienskimi ter zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno športno vadbo.

Podrobnejša navodila glede opreme za vsako panogo so navedena v publikaciji Cilji šolske športne vzgoje (Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1994).

Velikost in oblikovanje vadbenih skupin določa Odredba o normativih in standardih v osnovni šoli. Skupine učencev so v drugem in tretjem triletju ločene po spolu.

Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu veljajo zaradi varnosti posebna določila glede velikosti skupin. Normativ za spremstvo učencev v šoli v naravi je petnajst učencev. V skupini neplavalcev je lahko največ osem učencev, v skupini plavalcev pa dvanajst. Pri smučanju ne sme biti v vrsti več kot deset smučarjev začetnikov in dvanajst učencev smučarjev. Na planinskem pohodu veljajo naslednji normativi: na izletu po nezahtevnem svetu morata spremljati učence vsaj dva spremljevalca; na izletu v sredogorje je na enega spremljevalca poleti lahko do petnajst udeležencev, pozimi pa do deset. V visokogorju spremljevalec poleti ne sme imeti v skupini več kot dvanajst učencev, pozimi pa šest. Pri kolesarskih izletih je lahko v skupini največ deset učencev.

### DODATNI PROGRAMI

#### **ŠPORTNI DNEVI**

Športni dnevi so obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan 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 trimske steze ...). 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 tretjem razredu priporočamo, da ponudimo učencem plavalni športni dan.

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, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje ...) ali spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash ...). 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 drugem triletju imajo še vedno prednost tekmovanja skupin, kjer je poudarjen dosežek skupine in ne posameznika.

V tretjem triletju mora biti vsaj en športni dan namenjen pohodništvu. Eden od športnih dni naj poteka v zimskem času (smučanje, deskanje, drsanje, tek na smučeh, zimski pohod ...), na enem pa se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje ...). Športni dan spomladi 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 (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash ...) ali se ukvarjajo s športi, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športne vzgoje (plavanje in druge dejavnosti v vodi).

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

### **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 kul-

turne dediščine. Šola v naravi pa je tudi izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudi možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev.

Po Zakonu o osnovni šoli mora šola ponuditi otrokom vsaj eno šolo v naravi v času njihovega obveznega šolanja. Predlagamo, 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 razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in spopolnjevanju plavanja. V petem ali šestem razredu šole ponudijo zimsko šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh in 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 ter 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 ter 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.

Učenci naj pomagajo tudi pri organizaciji tekmovanj. Vzgojiti jih je treba za kulturno spremljanje športnega dogodka.

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