



Predlog ciljev, standardov znanj in didaktičnih priporočil OSNOVNOŠOLSKO IZOBRAŽEVANJE PREDMET ŠPORT

Avtorji:

- **prof. dr. Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa
- **prof. dr. Gregor Starc**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa
- **izr. prof. dr. Vesna Štemberger Vučko**, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk
- **Petra Rankel**, OŠ Kolezija Ljubljana
- **Katarina Bizjak Slanič**, OŠ Janka Glazerja Ruše

Pri pripravi gradiva so sodelovali:

- **Nadja Černe**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- **prof. dr. Tadej Debevec**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za planinstvo, smučanje in športno rekreacijo (področje planinstva)
- **prof. dr. Frane Erčulj**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe (področje košarke)
- **prof. dr. Jernej Kapus**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za monostrukturne športe (področje plavanja)
- **prof. dr. Blaž Lešnik**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za planinstvo, smučanje in športno rekreacijo (področje smučanja)
- **prof. dr. Maja Pajek**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa (področje telesne zmogljivosti in gimnastike)
- **asist. dr. Marko Pocrnjič**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe (področje nogometa)
- **asist. Žan Luca Potočnik**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa in Srednja gradbena, geodetska, okoljevarstvena šola in strokovna gimnazija Ljubljana
- **asist. Matic Sirnik**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe (področje košarke)
- **prof. dr. Marko Šibila**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe (področje rokometa)
- **izr. prof. dr. Tadeja Volmut**, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk
- **doc. dr. Marko Zadražnik**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe (področje odbojke)
- **prof. dr. Petra Zaletel**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za polistrukturne konvencionalne športe (področje plesa)
- **doc. dr. Lea Železnik Mežan**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za monostrukturne športe (področje atletike)

Recenzenti:

- **prof. dr. Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa
- **prof. dr. Damir Kapljuk**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za medicinske vede v športu
- **doc. dr. Neja Markelj**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa

■ ŠTEVILO UR PREDMETA ŠPORT IN NJIHOVA RAZPOREDITEV PO RAZREDIH

Skladno s predmetnikom osnovne šole in predmetnikom prilagojenega programa osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom ter prilagojenimi predmetniki za osnovno šolo s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, za osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre in za dvojezično osnovno šolo na narodno mešanem območju Prekmurja se **obvezni predmet šport** izvaja v vseh devetih razredih osnovne šole, a v različnem obsegu.

Obseg ur predmeta šport po predmetnikih:

program	skupno število ur v devetih letih
osnovna šola	834
prilagojen program osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom	834
osnovna šola s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre	834
osnovna šola z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre	799
dvojezična osnovna šola na narodno mešanem območju Prekmurja	764

Tedenska in letna razporeditev ur predmeta šport po razredih v predmetniku programa osnovne šole, prilagojenem predmetniku programa osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom in predmetnikom programa osnovne šole s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	2/70	2/70	2/64

Tedenska in letna razporeditev ur predmeta šport po razredih v predmetniku programa osnovne šole z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
3/105	3/105	2,5/87,5	2,5/87,5	3/105	3/105	2/70	2/70	2/64

Tedenska in letna razporeditev ur predmeta šport po razredih v predmetniku programa dvojezične osnovne šole na narodno mešanem območju Prekmurja

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
3/105	3/105	3/105	2,5/87,5	2,5/87,5	70	2/70	2/70	2/64

■ OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

Temeljni namen predmeta šport je, da postanejo učenci **telesno pismeni**, kar jim zagotavlja, da lahko sami skrbijo za zdrav in uravnotežen življenjski slog v vseh obdobjih življenja. Ključna dejavnika tega procesa sta v osnovni šoli **vključujoča vadba in spodbujanje igrivosti**, saj notranja motivacija, samozaupanje v svoje sposobnosti in veselje do gibanja predstavljajo temelj **vsakodnevne in vseživljenjske telesne dejavnosti**.

Učitelj skozi dobro strukturiran, kakovostno voden in reden proces vadbe omogoča, da učenci skozi raznolike gibalne izkušnje **izboljšujejo telesno zmogljivost** glede na svoje značilnosti in sposobnosti, **z usvajanjem in nadgradnjo športnih spretnosti** ter **razumevanjem gibanja in športa** pa pridobivajo **športna znanja** za dejavno sodelovanje v različnih fizičnih in družbenih okoljih. Z izboljšanjem telesne pismenosti postanejo bolj samozavestni v svojem gibanju, bolje razumejo svoje gibalne odzive, se hitreje učijo novih spretnosti in se lažje prilagodijo novim in nepredvidljivim okoliščinam. S sodelovanjem v skupini in v različnih situacijah, ki jih ustvarja učitelj, razvijajo čut za poštenost ravnanj, socialne spretnosti, odgovornost do sebe in širšega naravnega ter družbenega okolja.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Predmet šport poteka v vseh razredih osnovne šole, zato je nedeljiva celota. Prav zato je to gradivo pripravljeno tako, da predstavlja cilje in standarde znanj ter didaktična priporočila za **vsa tri vzgojno-izobraževalna obdobja**.

Predmet sestavljajo štiri teme, ki predstavljajo **konceptualno opredelitev** dejavnikov **telesne pismenosti** posameznika:

- telesno zmogljivost,
- športna znanja,
- razumevanje gibanja in športa,
- načine ravnanja in dejavno sodelovanje v športu.

Gradivo ohranja ciljno zasnovanost, zato so znotraj posameznih tem določeni **cilji**, ki so zapisani razumljivo in jasno, z njimi pa so usklajeni **standardi znanj**. Skladno z načelom notranje konsistentnosti gradiva se cilji in standardi znanj **navpično nadgrajujejo**, skladno z načelom individualizacije in spodbujanja inkluzivne naravnosti pouka pa so, kjer je smiselno in strokovno utemeljeno, opredeljeni tudi **minimalni standardi znanj**. Standardi omogočajo preverjanje doseganja ciljev, zato so zapisani konkretno in natančno, saj le tak zapis pomaga učitelju pri čim bolj enoznačnem razumevanju in interpretacijah prikazanega znanja učencev. Tako zagotavljajo poštenost ocenjevanja in poenotenje znanja v slovenskem prostoru, s tem pa zmanjšujejo tveganje neenakosti v izobraževanju.

Gradivo je izvedbeno odprto, tako da učitelju omogoča dovolj prožno vsebinsko, organizacijsko in notranjedadaktično izvedbo pouka. Pri izvedbi naj tako učitelji, ki poučujejo predmet šport, kot šola upoštevajo strokovna izhodišča, pripravljena ob napovedani prenovi vzgoje in izobraževanja v Sloveniji.

STROKOVNA IZHODIŠČA ZA DELO UČITELJA

Pri svojem delu učitelj sledi naslednjim **strokovnim** izhodiščem:

- predmet šport in njegove teme razume kot sredstvo celostnega **telesnega, gibalnega, spoznavnega, duševnega in socialnega** razvoja učencev;
- spoštuje načelo **vključevanja** in **enakih možnosti za vse učence**, obenem pa z ustrezno notranjo diferenciacijo in individualizacijo ter s spodbudnim učnim okoljem **upoštevata različne zmožnosti** učencev;
- posebno skrb namenja učencem s posebnimi potrebami, z zdravstvenimi tveganji in nadarjenim za šport;
- za opravičene učence prilagodi vadbo skladno z napotki zdravnika;
- učni proces vodi z namenom **uspešnosti** in **motiviranosti** vsakega učenca;

- s pomočjo učinkovite naravnosti pouka uveljavlja določeno stopnjo šolske in lastne avtonomije, a hkrati prevzema **strokovno odgovornost** za ustrezno izbiro didaktičnih strategij ter pedagoških pristopov;
- z namenom **prilagajanja programa** posameznikom oziroma skupinam s podobnimi značilnostmi in/ali znanji načrtno spremlja in vrednoti telesno zmogljivost ter športna znanja učencev, jim podaja **ustrezne povratne informacije** in jih spodbuja k redni športni dejavnosti;
- s pomočjo digitalne tehnologije učence navaja na **redno spremljavo** telesne zmogljivosti in razumevanje povratnih informacij;
- v učne ure vključuje **igro** kot vir motivacije, sprostitve, premagovanja stresa in vzgojno sredstvo;
- zagotavlja tudi možnosti za **tvegano igro** učencev;
- spodbuja učence k **spoštljivim medsebojnim odnosom** in **športnemu obnašanju**;
- spodbuja **okoljsko ozaveščenost** in **gibanje v naravi**, s čimer učenci razvijajo pozitiven odnos do naravnega okolja in **trajnostnih oblik telesne dejavnosti**;
- za bolj poglobljeno razumevanje športa **povezuje** cilje pouka s cilji drugih predmetov, predmetnih področij in skupnimi cilji;
- spoštuje predpisana normativna izhodišča in standarde, poskrbi za **varnost** pri vadbi v različnih okoljih in pogojih ter **nauči učence varnih in odgovornih ravnanj**;
- skozi vseživljenjsko strokovno spopolnjevanje skrbi za svoj **profesionalni razvoj** in krepitev **strokovne samopodobe**;
- skladno s priporočili za zagotavljanje lastnega zdravja dejavno skrbi za svojo telesno zmogljivost, govorno higieno in odpornost proti stresnim dogodkom.

STROKOVNA IZHODIŠČA ZA ŠOLO

Šola naj upošteva **strokovna izhodišča** za **ustvarjanje spodbudnega okolja za gibanje** in **vsakodnevno telesno dejavnost učencev**:

- spodbuja in ustvarja pogoje za **gibalno dejaven prihod učencev v šolo** in **odhod iz nje**;
- skozi **proces sooblikovanja** naj skupaj z učenci in učitelji razvije koncept **gibalno spodbudnih notranjih in zunanjih prostorov**;
- omogoči **ustrezno dostopnost** športnih površin različnim skupinam (npr. učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, učenci na invalidskih vozičkih) med poukom, pred njim, med daljšimi odmori in v popoldanskem času;
- telovadnice in zunanje športne površine ohranja **čiste**;
- poskrbi naj za **primerno število** in **kakovost športnih pripomočkov** za različne razvojne stopnje učencev;
- oblikuje naj **sistem opravičevanja** z namenom zmanjšanja števila zdravniških in starševskih opravičil, pri tem pa naj sodeluje z zdravniki, kineziologi, trenerji športnikov in starši;
- omogoči naj možnosti tudi za **tvegano igro**;
- učitelji morajo imeti **ustrezno izobrazbo** in **kompetence** za poučevanje predmeta šport; če je le mogoče, naj od 1. do 5. razreda poučujeta predmet šport **dva učitelja**: učitelj razrednega pouka in učitelj športne vzgoje;
- poskrbi, da ima strokovni kader za izvajanje športnih dni, šol v naravi in drugih interesnih šolskih športnih dejavnosti ustrezno izobrazbo ali usposobljenost s področja športa ter ustrezne kompetence;
- skrbno naj načrtuje **program športnih dni**, ki predstavljajo zaključeno devetletno celoto, saj z njimi učenci uresničujejo številne cilje obveznega predmeta šport in trajnostnega razvoja;
- vsakemu učencu naj ponudi vsaj **dve šoli v naravi**, eno z vsebinami plavanja in dejavnostmi v vodi, ob njej, na njej ali pod njo, drugo z vsebinami različnih zimskih dejavnosti;
- skupaj z lokalno skupnostjo naj zagotovi sistematičen program **plavalnega poučevanja** z namenom, da učenci zapustijo osnovno šolo kot plavalci;
- učencem naj zagotovi vsak dan vsaj **20-minutni gibalni odmor**, najbolje na prostem; dejavnosti organizira v obliki soustvarjanja skupaj z učenci, prav tako pa lahko dejavnosti vodijo posebej usposobljeni učitelji različnih predmetov in učenci višjih razredov po načinu vrstniškega vodenja;

- izvaja naj **minute za zdravje** (imenovane tudi gibalne minute), za izvedbo pa naj usposobi učitelje in učence višjih razredov;
- gibanje naj ustrezno vključuje v **razširjeni program**, dejavnosti pa naj vodijo ustrezno izobraženi in kompetentni učitelji;
- ponudi naj **izbirne predmete s področja športa**, kot nadgradnjo pouka športa pa različne **športne interesne dejavnosti**, izvedbo **nacionalnih športnih programov** (Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec, Hura, prosti čas) ali organizira **oddelke z dodatno športno ponudbo**, kjer imajo učenci več ur športa, vodita pa jih dva učitelja;
- učencem naj omogoči sodelovanje v **šolskih športnih tekmovanjih** tako v šoli kot v širšem okolju; šolska tekmovanja morajo biti **pedagoško vodena**, učenci pa morajo biti za tekmovanja ustrezno fiziološko in psihološko pripravljene. Sodelovanje na tekmovanjih je **avtonomna odločitev** šole in učencev;
- šola spremlja telesno zmogljivost učencev z **obvezno podatkovno zbirko športnovzgojni karton**, staršem, ki soglašajo z vključitvijo otrok, pa naj vsako leto posreduje povratne informacije o spremembah posameznega učenca; starše in svet šole seznani s trendih sprememb posameznih oddelkov in celotne šole.

POJASNILA ZA LAŽJE RAZUMEVANJE GRADIVA

V gradivu je uporabljena moška slovnična oblika za izraza učenec in učitelj, ki velja za oba spola. Kjer je posamezen cilj oziroma standard namenjen le učenkam, je to posebej zapisano.

Cilji, navedeni znotraj posamezne teme, so oštevilčeni (npr. C_1 , C_2), za učiteljevo lažjo spremljavo uresničevanja pa so oštevilčeni tudi **standardi znanja**, tako da številka ob standardu znanja natančno navaja, na kateri cilj (ali cilje) se navedeni standard navezuje (npr. S_1 se navezuje na cilj C_1 ; standard, označen kot $S_{1,6,7}$, se navezuje na cilje C_1 , C_6 in C_7 ; standard, označen kot S_{1-4} , se navezuje na cilje C_1 , C_2 , C_3 in C_4). **Minimalni standard** je vedno naveden pod temeljnim standardom; označen je z MS (npr. MS_3) in osenčen. Cilji in standardi znanj, povezani z usvajanjem **izbirnih vsebin**, ki jih lahko učitelj vključi v pouk, so označeni s **poševno pisavo**.

V gradivo so vključeni tudi **skupni cilji** s petih področij programa, pa tudi UNESCOVI cilji trajnostnega razvoja. Pri vsakem od ciljev in standardov znanj, kjer učitelj v poučevanje vključuje tudi skupne cilje, je to posebej označeno v desnem stolpcu z **ikono**, ki jih simbolizira in s tem opomni učitelja na njihovo uresničevanje:



jezik, državljanstvo, kultura in umetnost,



trajnostni razvoj,



zdravje in dobrobit,



digitalna kompetentnost,



podjetnost.

PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

TELESNA ZMOGLJIVOST

OPIS TEME

Telesna zmogljivost vključuje srčno-dihhalno zmogljivost, mišično zmogljivost, živčno-mišično zmogljivost, gibljivost in sestavo telesa. Namen te teme je, da se učenec z dejavnim sodelovanjem v vsebinsko raznovrstni, dovolj intenzivni vadbi navaja na premagovanje večjih naporov. Začne se zavedati, da mu višja raven telesne zmogljivosti omogoča učinkovito in lahkotno izvajanje vsakdanjih dejavnosti brez prevelike utrujenosti. S spremljanjem nekaterih kazalnikov telesne zmogljivosti spozna, da se njegovo telo in njegove gibalne sposobnosti z rastjo, razvojem in vadbo spreminjajo ter da so posamezniki različno telesno zmogljivi.

CILJI

Učenec

C_1	pozna značilnosti pravilne telesne drž.	
C_2	spozna pomen ogrevanja pred vadbo.	
C_3	razvija gibalne sposobnosti.	
C_4	je sposoben vztrajati pri dalj časa trajajočih dejavnostih.	 
C_5	pozna nekatere načine merjenja telesne zmogljivosti.	
C_6	pozna spremembe rezultatov nekaterih kazalnikov telesne zmogljivosti glede na svojo rast in razvoj.	
C_7	se zaveda, da telesna zmogljivost vpliva na sposobnost prenašanja vsakodnevnih naporov, učinkovitost pri vadbi, varnost, zdravje in dobro počutje.	

STANDARDI ZNANJ IN ZMOGLJIVOSTI

Učenec

S_1	prikaže nekaj vaj, s katerimi oblikuje pravilno telesno držo.	
MS_1	prepozna pravilno telesno držo.	
S_2	prikaže nekaj razteznih in krepilnih vaj za ogrevanje.	
$S_{3,4}$	razporedi obremenitev tako, da neprekinjeno teče vsaj pet minut v lahkotnem pogovornem tempu, neprekinjeno plava vsaj pet minut, s krajšimi prekinitvami hodi tri ure in pri tem premaga višinsko razliko vsaj 300 metrov ter spleza po žrdi najmanj dva metra.	 
$MS_{3,4}$	razporedi obremenitev tako, da neprekinjeno izmenično hodi in teče pet minut, z daljšimi prekinitvami hodi tri ure in pri tem premaga vsaj 200 metrov višinske razlike ter se na žrdi drži v mešani vesi vsaj pet sekund.	 

S ₅	pri meritvah nekaterih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti uporablja osnovne merske enote (minuta, sekunda, meter, centimeter, kilogram, število ponovitev).	
S _{6,7}	na podlagi grafičnih prikazov športnovzgojnega kartona prepozna spremembe svojih rezultatov in barvne oznake morebitnih zdravstvenih tveganj.	
MS _{6,7}	s pomočjo učitelja prepozna spremembe rezultatov športnovzgojnega kartona.	

ŠPORTNA ZNANJA

OPIS TEME

Športna znanja vključujejo temeljne gibalne in športne spretnosti ter specifična, z njimi povezana teoretična znanja. Namen te teme je, da učenec v različnih okoljih (na tleh, na orodju, v zraku, v vodi, na snegu, ledu) nadzorovano in natančno obvlada temeljna stabilnostna gibanja, premikanja telesa ter zna ravhati z različnimi pripomočki. Na igriv način usvojene temeljne gibalne spretnosti mu zagotavljajo široko podlago izkušenj za usvajanje in nadgradnjo raznovrstnih športnih spretnosti atletske abecede, gimnastične abecede, plesnih iger, iger z žogo, plavalne abecede, planinstva in drugih športov, ki jih lahko učitelj vključi v svoj program. Ob tem spozna dejavnike varne in odgovorne vadbe ter usvoji temeljno izrazje posameznih športnih dejavnosti.

CILJI

Učenec

C ₁	nadgradi in poveže temeljne gibalne spretnosti.	
C ₂	spozna pomen blaženja (amortizacije) gibanja pri doskokih in padcih.	
C ₃	na različne načine teče, skače in meče športne pripomočke.	
C ₄	zavestno nadzoruje svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih, izvedenih v različnih smereh, okoli različnih osi, na tleh in različnih orodjih ter z različnimi drobnimi pripomočki.	
C ₅	obvlada gibanja v različnih ritmih.	
C ₆	zableše izbrane otroške in ljudske plesne.	
C ₇	usvoji raznovrstna gibanja z različnimi žogami, loparji in drugimi pripomočki ter jih uporabi v elementarnih in moštvenih igrah skladno s preprostimi pravili in v različnih prilagojenih igralnih situacijah.	
C ₈	je prilagojen na vodo in usvoji vsaj eno plavalno tehniko na osnovni ravni.	
C ₉	usvoji osnovno planinsko znanje o varnem in odgovornem gibanju v hribovitem svetu ter spoštuje planinski bonton.	
C ₁₀	spozna osnovne izraze, povezane s posameznimi športnimi dejavnostmi.	
C ₁₁	<i>se preizkusi v različnih gibalnih dejavnostih (stare igre, značilne za določena okolja, borilne igre, preproste cirkuške spretnosti ...) in športih (drsanje, smučanje, hoja in tek na smučeh, sankanje, rolanje, športno plezanje ...).</i>	
C ₁₂	<i>usvoji različne športne spretnosti nacionalnega športnega programa Zlati sonček.</i>	

STANDARDI ZNANJ

TEMELJNE GIBALNE SPRETNOSTI

Učenec

$S_{1,2}$	prikaže temeljne gibalne spretnosti (npr. enonožni in sonožni skoki, padci, plezanja, visenja, lazenja, plazenja, kotaljenja, valjanja, metanja, nošenja, potiskanja, vlečenja) in njihove zahtevnejše povezave.	
$MS_{1,2}$	prikaže temeljne gibalne spretnosti (npr. enonožni in sonožni skoki, padci, plezanja, visenja, lazenja, plazenja, kotaljenja, valjanja, metanja, nošenja, potiskanja, vlečenja) in njihove enostavne povezave.	
$S_{1,3,7}$	dejavno sodeluje v elementarnih igrah s pripomočki in brez njih.	 

ATLETSKA ABECEDA

Učenec

$S_{1,3}$	koordinirano teče in prikaže osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka.	
S_3	preteka različne športne pripomočke.	
S_3	skoči v daljino z mesta.	
S_3	poveže vsaj deset enonožnih poskokov.	
MS_3	poveže vsaj pet enonožnih poskokov.	
S_3	s kratkim zaletom izvede osnovni skok in skrčko.	
S_3	meče različne pripomočke z eno roko z mesta; soročno vrže žogo izpred prsi v daljino in cilj.	
S_{10}	uporabi osnovne izraze, ki ponazarjajo sestavne dele atletskih gibanj (sonožni in enonožni odziv, zalet, naskok, doskok).	

GIMNASTIČNA ABECEDA

Učenec

S_4	prikaže sklope osnovnih gimnastičnih vaj.	
S_4	prikaže preval naprej, preval nazaj po klančini, stojo na lopaticah in premet v stran.	
MS_4	prikaže preval naprej, stojo na lopaticah in premet v stran.	

S_4	se giblje na različne načine in v različnih smereh po nizki gredi.	
S_4	naskoči v oporo čepno na skrinjo vzdolž.	
MS_4	naskoči v oporo čepno na nižjo skrinjo ali večnamensko blazino.	
$S_{3,4}$	sonožno preskoči kolebnico 10-krat zapored.	
$MS_{3,4}$	sonožno preskoči kolebnico 5-krat zapored.	
S_4	prikaže koleb, prevlek in ročkanje v vesi ali opori na lestvini bradlje ali na drogu.	
$S_{4,5}$	ob glasbeni spremljavi poveže nekaj ritmičnih prvin iz različnih skupin (npr. hojo v vzponu; osnovni skok, skok visoko in daleč, mačji skok; sonožni obrat v vzponu, enonožni obrat za 180° in 360°; razovko) v kratko sestavo.	
S_{10}	poimenuje in prikaže osnovne položaje in gibanja (ročenja, noženja, kloni, stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora) ter smeri gibanja v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno).	

PLESNE IGRE

Učenec

$S_{1,5}$	se sam, v paru ali skupini ritmično giblje v prostoru v različnih smereh in ravninah ter v različnih ritmih ob raznovrstni glasbeni spremljavi.	
S_5	samostojno gibalno ustvarja na različne teme.	 
$S_{5,6}$	zapeše pet otroških plesov in pet preprostih ljudskih plesov.	

IGRE Z ŽOGO

Učenec

S_7	z roko/rokama kotali, vodi, meče, podaja, odbija in lovi, z nogo odbija, vodi, podaja in zaustavlja različne žoge na različne načine.	
S_7	z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva z različnimi žogami različne mirujoče in gibljive cilje.	
MS_7	z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva z žogo različne mirujoče cilje.	
S_7	dejavno sodeluje v izbranih elementarnih in moštvenih igrah z žogo ter upošteva njihova pravila in preproste taktične zahteve.	 
S_{10}	uporablja različne izraze, povezane z obvladovanjem žoge (vodenje, podaja, met, odboj, lovljenje ...).	

PLAVALNA ABECEDA

Učenec

S ₈	je prilagojen na upor v vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje.	
S ₈	preplava 25 m v globoki vodi na poljuben način v prsnem ali hrbtnem položaju.	
MS ₈	preplava 15 metrov na poljuben način v prsnem ali hrbtnem položaju.	
S ₈	na varen način skoči v vodo na noge.	

PLANINSTVO

Učenec

S _{9,12}	uporablja različno tehniko pri hoji navkreber in navzdol.	
S _{9,12}	se varno giblje po markiranih in z orientacijskimi znaki označenih poteh.	
S _{9,10,12}	opiše osnovno planinsko opremo (obutev, oblačilo, nahrbtnik) in vpliv nekaterih dejavnikov (tempo hoje, pitje tekočine, čebulno oblačenje in preoblačenje) na varno hojo.	 

ZIMSKE IN DRUGE DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Učenec

S _{11,12}	<i>v klinastem položaju spreminja smer drsenja na manj zahtevnih terenih pri majhni in nadzorovani hitrosti; se vzpenja, vstaja po padcu; uporablja smučarske naprave.</i>	
S _{11,12}	<i>pri drsanju in rolanju se odrine, drsi oz. se pelje na obeh ter na eni nogi in se ustavi.</i>	
S _{11,12}	<i>hodi in drsi na tekaških smučeh na manj zahtevnih terenih.</i>	
S _{11,12}	<i>prikaže elemente različnih športov, vključene v nacionalni program Zlati sonček.</i>	

RAZUMEVANJE GIBANJA IN ŠPORTA

OPIS TEME

Del telesne pismenosti je tudi razumevanje pomena gibanja in športa pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga ter premagovanju vsakodnevnih naporov. Da bo v nadaljevanju šolanja razumel vplive ustreznega gibanja in športa na telo, v tem starostnem obdobju učenec pri tej temi spozna osnovne zakonitosti odzivanja telesa na napor in splošna načela varne vadbe, poznavanje in uporaba temeljnih izrazov pa mu omogočata hitrejše ter učinkovitejše sporazumevanje med vadbo.

CILJI

Učenec

C ₁	spozna osnovne značilnosti zdravega življenjskega sloga.	
C ₂	pozna odzivanje organizma na povečan napor.	
C ₃	pozna primernost športnih oblačil in obutve s higienskega in varnostnega vidika ter pomen nošenja zaščitne opreme.	

STANDARDA ZNANJ

Učenec

S ₂	opiše odzive telesa med naporom (rdečica, potenje, pospešeno bitje srca).	 
S ₃	pojasni razlike med primernim in neprimernim oblačilom ter obutvijo za športno vadbo in opiše, katero zaščitno opremo uporablja pri različnih športih.	 

NAČINI RAVNANJA IN DEJAVNO SODELOVANJE V ŠPORTU

OPIS TEME

Tema načini ravnanja in dejavno sodelovanje v športu vključuje tisti del telesne pismenosti, ki vpliva na učenčev socialni, duševni in moralni razvoj. Njen namen je, da učenec na igriv način preizkuša svojo zmogljivost ob obvladovanju telesa in izražanju z gibanjem. Pri tem doživlja veselje in zadovoljstvo, razvija samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost, pridobiva osnovne higienske navade ter oblikuje splošno sprejete pozitivne vedenjske vzorce in se športno obnaša.

CILJI

Učenec

C ₁	z vadbo razvija pozitiven odnos do gibanja, socialne veščine in empatijo ter se športno obnaša.	
C ₂	upošteva osnovne higienske navade, povezane z vadbo.	
C ₃	upošteva splošna načela varnosti in se odgovorno vključuje v športne dejavnosti v različnih okoljih.	

STANDARD ZNANJA

Učenec

S _{1,3}	opiše, kaj so lahko posledice nešportnega obnašanja.	 
------------------	--	---

DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

TELESNA ZMOGLJIVOST

OPIS TEME

Telesna zmogljivost vključuje srčno-dihhalno zmogljivost, mišično zmogljivost, živčno-mišično zmogljivost, gibljivost in sestavo telesa. Namen te teme je, da učenec oblikuje pravilno telesno držo, z dejavnim vključevanjem v raznovrstno vadbo, pri kateri spoštuje njene temeljne zakonitosti (primerno ogrevanje, ohlajanje, postopnost, rednost, primerna obremenitev glede na individualne posebnosti), pa izboljšuje svojo telesno zmogljivost. Ob tem spozna, da mu ustrezna telesna zmogljivost omogoča učinkovito izvajanje vsakdanjih dejavnosti brez prehitre utrujenosti, uživanje v pristočasnih dejavnostih in lažje premagovanje večjih telesnih naporov. Spoznava tudi različnost v telesni zmogljivosti posameznikov in razloge zanje.

CILJI

Učenec

C ₁	pozna značilnosti pravilne telesne drže in vplive različnih položajev ter gibanj nanjo.	
C ₂	pozna pomen in osnovne zakonitosti splošnega ter specialnega ogrevanja.	
C ₃	razvija gibalne sposobnosti.	 
C ₄	pozna nekatere dejavnike telesne zmogljivosti in merske naloge za njihovo ovrednotenje.	
C ₅	na podlagi povratnih informacij spozna raven svoje telesne zmogljivosti in namen njene redne spremljave.	 
C ₆	se zaveda različnosti v telesni zmogljivosti posameznikov in razume vzroke, ki pogojujejo različnost.	
C ₇	ozavešči pomen telesnega napora za doseganje napredka v telesni zmogljivosti, uspešnosti v športu in vsakdanjem življenju.	
C ₈	ozavešči pomen sproščanja in spozna nekatere tehnike sproščanja.	

STANDARDI ZNANJ IN ZMOGLJIVOSTI

Učenec

S ₁	prikaže različne vaje za oblikovanje pravilne telesne drže.	
S ₂	samostojno sestavi in prikaže sklop vaj za ogrevanje glede na osnovne zakonitosti ogrevanja in namen vadbe.	 
S _{3,6,7}	razporedi obremenitev tako, da vsaj 10 minut teče v lahkotnem pogovornem tempu, neprekinjeno plava vsaj 10 minut v globoki vodi, spleza po žrdi pet metrov in hodi štiri ure s krajšimi postanki, pri čemer premaga višinsko razliko vsaj 500 metrov.	 
MS _{3,6,7}	razporedi obremenitev tako, da vsaj pet minut teče v počasnejšem tempu, neprekinjeno plava vsaj pet minut v globoki vodi, spleza po letveniku, lestvi ali zviralu do vrha in hodi tri ure s krajšimi postanki, pri čemer premaga višinsko razliko vsaj 400 metrov.	 
S ₄₋₆	ovrednoti svojo telesno zmogljivost, izmerjeno s športnovzgojnim kartonom, glede na populacijske vrednosti za svojo starost in spol ter pojasni spremembe glede na pretekla merjenja.	  
MS ₄₋₆	ovrednoti svojo telesno zmogljivost, izmerjeno s športnovzgojnim kartonom, glede na populacijske vrednosti za svojo starost in spol.	 

ŠPORTNA ZNANJA

OPIS TEME

Tema vključuje preproste in zapletenejšše športne spretnosti ter z njimi povezane informacije. Njen namen je, da učenec nadgradi temeljne gibalne in športne spretnosti, tako da jih lahko učinkovito ter varno izvaja v različnih okoljih in pogojih, obenem pa mora biti ob spremembi razmer sposoben prilagoditi izvedbo gibanja novim okoliščinam. Njihova biomehansko pravilna, natančna in ekonomična izvedba, poznavanje njihovih značilnosti ter vplivov na telo in zdravje mu zagotavljata duševno ter fiziološko učinkovitost. Usvojeno znanje športov, prisotnih v našem kulturnem okolju (atletika, gimnastika, ples, športne igre (košarka, odbojka, nogomet in rokomet), plavanje, smučanje in planinstvo), mu omogoča ukvarjanje z njimi tudi v prostem času in kasnejših življenjskih obdobjih.

CILJI

Učenec

C ₁	teče, skače in meče/suva atletske pripomočke na različne načine.	
C ₂	zavestno nadzoruje svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih, izvedenih v različnih smereh, okoli različnih osi, na tleh in različnih orodjih in z različnimi drobnimi pripomočki.	
C ₃	zableše izbrane otroške, ljudske in družabne plesne ter spoštuje plesni bonton.	
C ₄	uporabi osnovne tehnične in taktične elemente malih in mini športnih iger v različnih prilagojenih igralnih situacijah ter upošteva njihova tekmovalna pravila.	
C ₅	postane varen plavalec (glede na nacionalna merila), se varno obnaša na kopališču in pri skakanju v vodo ter obvlada spretnosti samoreševanja.	
C ₆	se varno in odgovorno giblje v hribovitem svetu ter spoštuje planinski bonton.	
C ₇	varno smuča, spoštuje FIS pravila in usvoji različne zimske športne dejavnosti.	
C ₈	usvoji dodatne gibalne (stare igre, značilne za določena okolja, cirkuške spretnosti ...) in športne dejavnosti, ki jih ponudi učitelj (rolanje, namizni tenis, mali tenis, športno plezanje, borilni športi, kolesarjenje, frizbi ...).	
C ₉	spozna osnovne izraze, povezane s posameznim športom.	
C ₁₀	spozna značilnosti posameznih športov in pomen varnega ukvarjanja z njimi.	
C ₁₁	usvoji različne športne spretnosti nacionalnih športnih programov Krpan in Mladi planinec.	

STANDARDI ZNANJ

ATLETIKA

Učenec

S_1	prikaže osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka.	
S_1	teče iz visokega štarta.	
S_1	teče prek nizkih ovir z visoko hitrostjo v različnih ritmih.	
MS_1	teče prek nizkih ovir v različnih ritmih.	
S_1	v počasnem teku preda in sprejme štafetno palico z zgornjo ali spodnjo predajo.	 
S_1	skoči v daljino s kratkim (šestkoračnim) zaletom.	
S_1	skoči v višino s prekoračno tehniko s petkoračnim zaletom, ki si ga sam izmeri.	
S_1	meče žvižgača ali žogico z mesta, suva težko žogo z mesta na različne načine.	
S_1	pojasni spremembe rezultatov v tekih, skokih in metih glede na pretekla leta in svoje individualne sposobnosti.	  
S_9	pri vadbi uporabi pravilne atletske izraze.	

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Učenec

S_2	samostojno izvede različice prevalov naprej in nazaj, poveže dva premeta v stran ter <i>samostojno</i> ali s pomočjo prikaže stoji na rokah.	
MS_2	samostojno izvede preval naprej, preval nazaj po klančini, premet v stran in stoji na lopaticah.	
S_2	samostojno skoči raznožko čez kozo ali večnamensko blazino.	
S_2	na različne načine pleza po različnih plezalih, <i>samostojno</i> ali s pomočjo izvede vzmik in zmik, ročka in koleba v vesi in opori.	
S_2	poveže različne prvine na nizki gredi v sestavo, ki ima vsaj dve dolžini in vključuje vsaj eno držo razovno, dva različna skoka in en obrat v vzponu.	 
MS_2	prikaže na klopi sestavo, ki ima vsaj dve dolžini in vključuje vsaj eno držo razovno, dva različna skoka in en obrat v vzponu.	 
$S_{1,2}$	skače s kolebnico na različne načine in jo vsaj 20-krat sonožno preskoči.	
$MS_{1,2}$	skače s kolebnico na različne načine in jo vsaj 10-krat sonožno preskoči.	
S_2	(učenka) poveže različne prvine s trakom ali obročem ali kolebnico v krajšo sestavo, učenec poveže vsaj tri različne prvine (preskoki, vrtenja) s kolebnico.	
S_9	uporabi pravilne izraze za poimenovanje gimnastičnih prvin in orodij.	
S_{10}	v paru varno varuje sošolca pri izvedbi stoji na rokah.	 

PLES

Učenec

S ₃	zpleše pet otroških in pet ljudskih plesov.	
S ₃	poveže osnovne korake jazza in/ali hiphopa in/ali popa v vsaj štiri osmice (po osem taktov) dolgo lastno koreografijo.	 
S ₃	ob glasbi zpleše vsaj tri družabne ples (npr. tehnošving, fokstrot, čačača, angleški valček).	
S _{9,10}	pri plesu upošteva osnove plesnega bontona.	

MALE ŠPORTNE IGRE

Učenec (mala košarka)

S ₄	na različne načine vodi košarkarsko žogo na mestu in v gibanju.	
S ₄	na različne načine podaja in lovi žogo z obema rokama.	
S ₄	meče košarkarsko žogo na koš z eno roko iznad glave z mesta in po zaustavljanju ter iz dvokoraka.	
MS ₄	meče košarkarsko žogo na koš z eno roko izpred prsi z mesta in po zaustavljanju.	
S ₄	sodeluje v igri 3 : 3 na en koš na prvi težavnostni stopnji proti pasivni obrambi.	 

Učenec (mini odbojka)

S ₄	z zgornjim in spodnjim odbojem odbija odbojgarsko žogo in ji spreminja smer in višino leta.	
MS ₄	z zgornjim in spodnjim odbojem odbija odbojgarsko žogo.	
S ₄	servira s spodnjim servisom.	
S ₄	sodeluje v igri 2 : 2 in mini odbojki (3 : 3).	 
MS ₄	sodeluje v igri 2 : 2.	 

Učenec (mali nogomet)

S ₄	se odkriva brez nogometne žoge; upravlja, vodi, udarja, podaja, sprejema in preigrava z nogometno žogo.	
MS ₄	se odkriva brez nogometne žoge; vodi, udarja, podaja in sprejema nogometno žogo.	
S ₄	se giblje v obrambni preži s križnimi koraki in pokriva napadalce.	
MS ₄	se giblje v obrambni preži in pokriva napadalce.	
S ₄	sodeluje v enostavnih igralnih različicah nogometne igre brez vratarja in z vratarjem.	 

Učenec (mali roketmet)

S ₄	lovi roketmetno žogo; jo poda s komolčno podajo in podajo z dolgim zamahom iznad glave; vodi žogo; izvede prodor z žogo; strelja z dolgim zamahom iznad glave s tal <i>in v skoku</i> na roketmetni gol.	
S ₄	se odkrije brez žoge in krije napadalca brez žoge in z žogo.	
S ₄	sodeluje v igri malega roketmeta 1 + 3 in 1 + 4 z osebno obrambo.	 

Učenec (vse male in mini športne igre)

S ₉	uporabi osnovne izraze, povezane s tehniko in taktiko malih ter mini športnih iger.	
S ₁₀	v igri upošteva temeljna pravila vseh štirih športnih iger ter najpomembnejše sodniške znake.	

PLAVANJE

Učenec

S _{5,10}	skoči v vodo, preplava 50 metrov na poljuben način v prsnem ali hrbtnem položaju in med plavanjem izvede nalogo varnosti (usvoji stopnjo bronastega delfina).	
S _{5,10}	<i>varno skoči na glavo v vodo</i> , prikaže nadvodni obrat in navpični potop z glavo naprej.	
S _{5,10}	skoči v vodo na noge, plava oblečen v majici 15 metrov na poljuben način in <i>si med plavanjem sleče majico</i> .	

PLANINSTVO

Učenec

S ₆	uporablja različno tehniko hoje navkreber in navzdol.	
S _{6,9,10}	se na različne načine orientira v naravi.	
S _{6,9,10}	opiše vpliv različnih dejavnikov na varno hojo in vpliv hoje na organizem.	 

ZIMSKE IN DRUGE DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Učenec

S ₇	<i>vijuga z daljšimi in krajšimi zavoji ter pri tem nadzoruje hitrost smučanja.</i>	
MS ₇	<i>vijuga v srednješirokem hodniku, pri tem nadzoruje hitrost smučanja in se varno ustavi.</i>	
S ₇	uporablja smučarske naprave.	
S ₇	<i>hodi in drsi na tekaških smučeh na različnih terenih.</i>	
S ₇	<i>pri drsanju in rolanju se odrine, drsi oz. se pelje na obeh ter na eni nogi in se ustavi.</i>	
S _{8,11}	<i>prikaže osnovne športne spretnosti v izbranem športu in naloge, vključene v nacionalni športni program Krpan.</i>	

RAZUMEVANJE GIBANJA IN ŠPORTA

OPIS TEME

Del telesne pismenosti je tudi razumevanje pomena gibanja in športa pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga ter premagovanju vsakodnevnih, tudi večjih naporov. Da bo v nadaljevanju šolanja poglobljeno razumel vplive različnih vadb in športnih dejavnosti na telo, učenec pri tej temi spozna osnovne zakonitosti odzivanja telesa na vadbo in povečan napor ter načela varne vadbe. Poznavanje in uporaba pravih izrazov pa mu omogočata hitrejše in učinkovitejše sporazumevanje med vadbo ter uspešnejše nadgrajevanje znanja.

CILJI

Učenec

C ₁	uporablja osnovno (splošno) športno izrazje.	
C ₂	pozna vlogo različnih dejavnikov zdravega življenjskega sloga in razume pomen vpliva redne ter dovolj intenzivne telesne vadbe na telesno držo, telesno zmogljivost, zdravje in dobro počutje.	
C ₃	pozna odzivanje organizma na intenzivnejšo športno vadbo in se zaveda, da je doseganje osebnih ciljev povezano s premagovanjem telesnih naporov.	
C ₄	razume, da posamezni športi različno vplivajo na zdravje in dobro počutje.	
C ₅	pozna splošna načela varnosti pri športni vadbi in pomen pravil, ki zagotavljajo varno športno udejstvovanje.	
C ₆	pozna pomen zaščitne opreme in primerne športne oblačila ter obutve s higienskega, varnostnega, termoregulacijskega in estetskega vidika.	

STANDARDI ZNANJ

Učenec

S ₁	poimenuje različne položaje in gibanja telesa ter različne športne pripomočke.	
S ₂₋₄	utemelji koristi redne športne vadbe, ustrezne telesne zmogljivosti, upoštevanja higiene, uravnotežene zdrave prehrane in razmerja med počitkom ter naporom za krepitev zdravja.	
S _{5,6}	utemelji namen splošnih pravil obnašanja in spoštovanja osnovnih načel varnosti v različnih vadbenih okoljih ter pogojih.	
S _{5,6}	opiše nevarne situacije pri športnih dejavnostih in pojasni, kako se jim izogniti.	
S ₆	opiše prednosti primerne športne oblačila in obutve za varno vadbo v različnih pogojih.	

NAČINI RAVNANJA IN DEJAVNO SODELOVANJE V ŠPORTU

OPIS TEME

Tema načini ravnanja in dejavno sodelovanje v športu vključuje tisti del telesne pismenosti, ki vpliva na učenčev telesni, duševni, socialni in moralni razvoj. Njen namen je, da se učenec zave, da prevzema s svojim dejavnim vključevanjem v vadbo odgovornost za svoje zdravje ter za širšo skupnost. Obenem skozi športno dejavnost prevzema temeljne vrednote delovanja posameznika in skupine (vključevanje v skupino, sodelovanje z drugimi ter upoštevanje pravil delovanja skupine), razvija kritičnost do svojega delovanja in delovanja drugih ter spoštuje higienska, varnostna in naravovarstvena pravila.

CILJI

Učenec

C ₁	se dejavno in odgovorno vključuje v vadbo glede na svojo telesno zmogljivost in morebitne zdravstvene omejitve.	
C ₂	razvije socialne spretnosti in oblikuje pozitivne osebnostne lastnosti ter vedenjske vzorce.	
C ₃	razvije občutljivost za moralna vprašanja v športu, kritično presoja svoje delovanje in delovanje drugih posameznikov v skupini.	
C ₄	spoštuje higienska pravila, povezana z vadbo v različnih pogojih in okoljih.	
C ₅	spoštuje načela varnosti pri športnih dejavnostih na različnih športnih površinah in v različnih okoliščinah.	
C ₆	ravna skladno z načeli varovanja narave in trajnostnega razvoja.	

STANDARDNA ZNANJ

Učenec

S _{1,4-6}	kritično opiše dejavnike svojega (manj) dejavnega in (manj) odgovornega vključevanja v vadbo in pojasni njihove vzroke.	
S ₃₋₆	kritično presoja svoja dejanja in dejanja družbe, ki so primerna oziroma neprimerna pri športni vadbi in tekmovanjih.	

TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

TELESNA ZMOGLJIVOST

OPIS TEME

Telesna zmogljivost, ki vključuje srčno-dihhalno zmogljivost, mišično zmogljivost, živčno-mišično zmogljivost, gibljivost in sestavo telesa, pomembno vpliva na oblikovanje učenčeve telesne samopodobe, različne kazalnike zdravja, spoznavni razvoj in učne dosežke. Namen te teme je, da se začne učenec z njeno redno spremljavo zavedati pomena objektivnih povratnih informacij, na podlagi katerih načrtno izboljšuje svojo telesno zmogljivost. Ob tem upošteva temeljne zakonitosti vadbe (ogrevanje, ohlajanje, primerna obremenitev glede na individualne posebnosti, postopnost, rednost), kar mu omogoča premagovanje večjih naporov. Obenem spozna, kaj se s telesom dogaja v obdobju pospešene pubertetne rasti in zakaj lahko prihaja v tem razvojnem obdobju do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v njegovi telesni zmogljivosti.

CILJI

Učenec

C ₁	pozna dejavnike, ki negativno vplivajo na mišično-skeletni sistem in učinkovitost gibanja ter razume pomen vadbe za njuno izboljšanje.	
C ₂	pozna različne načine ogrevanja.	
C ₃	razume pojme napor, obremenitev, količina, intenzivnost, pogostost in vrsta vadbe.	
C ₄	izboljša svojo telesno zmogljivost z usmerjeno vadbo za razvoj njenih posameznih dejavnikov.	 
C ₅	uporabi tehnične elemente različnih športov kot sredstvo za razvoj gibalnih sposobnosti.	
C ₆	razume pomen individualizacije vadbe glede na frekvenco srčnega utripa in pubertetne spremembe.	 
C ₇	spособen je daljšega hodilnega, tekalnega in <i>plavalnega</i> napora.	 
C ₈	obvlada svoje telo pri plezanju.	 
C ₉	redno spremlja telesno zmogljivost in kritično vrednoti njene posamezne kazalnike.	  
C ₁₀	ozavešti pomen sproščanja in telesnega samozavedanja za telesno ter duševno dobrobit in usvoji različne tehnike sproščanja.	

STANDARDI ZNANJ IN ZMOGLJIVOSTI

Učenec

S_1	prikaže vaje, s katerimi kompenzira posledice različnih dejavnikov, ki negativno vplivajo na telesno držo.	
S_2	samostojno sestavi in vodi ogrevanje ter utemelji izbor vaj glede na temeljne zakonitosti ogrevanja, namen in vrsto vadbe.	 
S_{3-6}	glede na individualno postavljene cilje za izboljšanje telesne zmogljivosti s ciljno usmerjenimi vajami oblikuje ustrezne naloge in na različne načine povečuje vadbeno obremenitev.	 
$MS_{3,4}$	glede na individualno postavljene cilje za izboljšanje telesne zmogljivosti s pomočjo učitelja izbere ciljno usmerjene naloge in povečuje vadbeno obremenitev.	 
S_{3-6}	opiše razlike med nameni in značilnostmi različnih nalog ter vadb za izboljšanje telesne zmogljivosti.	 
$S_{6,7}$	izmeri frekvenco srčnega utripa ročno in/ali s sodobno tehnologijo.	 
$S_{6,7}$	glede na vrednost frekvence srčnega utripa in svojo telesno zmogljivost razporedi obremenitev tako, da vsaj 15 minut teče v lahkotnem pogovornem tempu, <i>neprekinjeno plava vsaj 15 minut v globoki vodi</i> in hodi pet ur s krajšimi postanki, pri čemer premaga višinsko razliko vsaj 600 metrov.	 
$MS_{6,7}$	glede na vrednost frekvence srčnega utripa in svojo telesno zmogljivost razporedi obremenitev tako, da vsaj 10 minut teče (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu, <i>neprekinjeno plava vsaj 10 minut v globoki vodi</i> in hodi štiri ure s krajšimi postanki, pri čemer premaga višinsko razliko vsaj 500 metrov.	 
S_8	razporedi moči tako, da spleza po žrdi ali vrvi pet metrov.	 
MS_8	razporedi moči tako, da spleza po žrdi vsaj dva metra ali po zviralu oziroma lestvi pet metrov.	
$S_{6,9}$	izmeri in ovrednoti posamezne kazalnike svoje telesne zmogljivosti glede na populacijske vrednosti za svojo starost in spol, pojasni spremembe glede na pretekla merjenja in biološki razvoj ter opiše svoja morebitna zdravstvena tveganja.	   

ŠPORTNA ZNANJA

OPIS TEME

Tema športna znanja v tem obdobju vključuje varno, biomehansko pravilno in ekonomično izvedbo zapletenejših športnih spretnosti ter usvojenost povezanih teoretičnih znanj. Učenec mora uspešno prilagajati gibanje novim okoliščinam, ki so posledica pubertetnih razvojnih sprememb, s čimer ohranja telesno, duševno in fiziološko učinkovitost. Namen te teme je, da učenec obvlada osnovno raven različnih športov, ki so del našega kulturnega okolja (atletika, gimnastika, ples, športne igre (košarka, odbojka, nogomet in rokomet), plavanje, smučanje in planinstvo), kar mu omogoča njihovo nadgradnjo in uporabo pri učenju novih športnih spretnosti. Hkrati prepoznava njihove vplive na telesno zmogljivost in zdravje ter njihov pomen za kakovostno preživljanje prostega časa. Tako je sposoben samostojno izbrati in sodelovati v športnih interesnih dejavnostih v šoli in zunaj nje.

CILJI

Učenec

C ₁	tehnično pravilno obvlada elemente osnovnih sklopov atletskih disciplin in osnovno raven gimnastičnih prvin.	
C ₂	izboljša dosežke v tekih, skokih in metih glede na individualne značilnosti.	 
C ₃	se izraža s telesom in pripomočki tako, da poveže različne gimnastične prvine v sestavo, tudi ob glasbeni spremljavi.	
C ₄	zableše izbrane standardne in latinsko-ameriške plesne ter koreografije modernih tekmovalnih plesov in spoštuje plesni bonton.	
C ₅	nadgradi tehniko in taktiko izbranih športnih iger in učinkovito sodeluje v igri.	 
C ₆	se preizkusi v športnih igrah v različnih vlogah (kot igralec, trener, sodnik, organizator, gledalec).	
C ₇	varno plava in se zna učinkovito samoreševati.	
C ₈	se varno in odgovorno giblje v hribovitem svetu v različnih pogojih in spoštuje planinski bonton.	
C ₉	nadgradi športno izrazoslovje in poznavanje značilnosti posameznega športa.	 
C ₁₀	pozna specifične varnostne zahteve posameznih športov.	
C ₁₁	varno smuča in spoštuje FIS pravila, drsa in teče na smučeh.	
C ₁₂	nadgradi dodatne športne spretnosti, ki jih ponudi učitelj (odbojka na mivki, rolanje, namizni tenis, mali tenis, športno plezanje, borilni športi, dvoranski hokej, kolesarjenje, frizbi ...).	

STANDARDI ZNANJ

ATLETIKA

Učenec

S_1	obvlada osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka, teče iz nizkega štarta, teče prek didaktičnih ovir z visoko hitrostjo v eno- in trikoračnem ritmu, preda in sprejme štafetno palico z zgornjo ali s spodnjo predajo v predajnem prostoru.	
$S_{1,9,10}$	glede na svoje sposobnosti skoči v daljino s šestkoračnim zaletom z naravno tehniko in v višino s prekoračno tehniko ter obvlada varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne poškodbe.	
$S_{1,9,10}$	glede na svoje sposobnosti meče žvižgača ali žogico z zaletom in suva težko žogo z zaletom ter obvlada varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne poškodbe.	
$S_{2,9}$	pojasni vsakoletne spremembe rezultatov v tekih, skokih in metih glede na svoje individualne sposobnosti, razloge zanje in načine, kako jih izboljšati s primerno vadbo.	
$MS_{2,9}$	pojasni vsakoletne spremembe rezultatov v tekih, skokih in metih glede na svoje individualne sposobnosti.	
S_9	uporablja ustrezne atletske izraze in štartna povelja.	

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Učenec

$S_{1,3}$	poveže vsaj tri akrobatske prvine, izvedene v različnih smereh, od teh je ena premet v stran ali stoji na rokah, vsaj tri različne ritmične skoke, vsaj en obrat na eni nogi in vsaj eno držo v daljšo sestavo.	
S_1	samostojno skoči raznožko in <i>skrčko</i> čez kozo.	
S_1	z zaletom in sonožnim odzivom izvede osnovne skoke in vsaj en skok z obratom okoli vzdolžne osi z male prožne ponjave.	
MS_1	z zaletom in sonožnim odzivom izvede osnovne skoke z male prožne ponjave, odzivne deske ali večnamenske blazine.	
S_1	na drogu ali ženski bradlji prikaže sestavo, v katero vključi vzmik spredaj (izveden samostojno ali s pomočjo); (samo učenec) poveže na moški bradlji kolebe v opori, sed in seskok.	
$S_{1,3}$	(učenka) na nizki ali visoki gredi samostojno poveže različne korake, obrate, skoke, drže in seskok v sestavo, dolgo vsaj tri dolžine orodja.	
$MS_{1,3}$	(učenka) na klopi ali nizki gredi samostojno poveže korake, obrat v vzponu, preprosto držo, vsaj dva skoka in seskok v sestavo, dolgo vsaj dve dolžini orodja.	
$S_{1,3}$	(učenka/učenke) samostojno sestavi/jo in prikaže/jo vajo s poljubnim ritmičnim pripomočkom ali več pripomočki (obroč, trak, žoga, kiji ali kolebnica), učenec/učenci pa s kolebnico.	
S_9	poimenuje gimnastične prvine.	
S_{10}	se pravilno postavi pri varovanju sošolca in uporablja osnovne prijeme pomoči.	

PLES

Učenec

S ₄	ob glasbi samostojno (brez štetja učitelja) zapleše v paru vsaj pet družabnih plesov (npr. rokenrol, džajv, tehnosving, angleški in dunajski valček, fokstrot, čačača, tango, samba, polka).	
S ₄	sestavi in zapleše koreografijo enega od modernih tekmovalnih plesov (jazz, hiphop, pop).	 
S _{4,9}	razlikuje kakovost gibanja v različnih plesih (različni ritmi, tempo, estetika, tehnične značilnosti).	
S ₉	upoštevata plesni bonton.	

ŠPORTNE IGRE

Učitelj vsako leto izbere dve izmed naslednjih športnih iger: košarka, odbojka, rokomet in nogomet.

Učenec (košarka)

S ₅	prikaže tehnične elemente, usvojene v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v igralnih okoliščinah.	
S ₅	prikaže različna križanja <i>in blokade z žogo in brez nje</i> ; sodeluje pri <i>hitrem</i> prenosu žoge 3 : 0 in 4 : 0; se postavi in se giblje pri izvajanju prostih metov in podajah žoge v igro.	
S _{5,6}	sodeluje v igri 3 : 3 in 4 : 4 na en in dva koša na prvi in drugi težavnostni stopnji proti delno aktivni obrambi. <i>sodeluje v igrah 4 : 4 in 5 : 5 na vseh treh težavnostnih stopnjah na en in dva koša proti aktivni obrambi.</i>	 

Učenec (odbojka)

S ₅	prikaže tehnične prvine (servis, sprejem servisa, podaja, udarec, blok in sprejem udarca) v igralnih okoliščinah.	
S _{5,6}	sodeluje v mini (3 : 3) in mali (4 : 4) odbojki ter v igri 6 : 6.	 

Učenec (nogomet)

S ₅	prikaže osnovne tehnične elemente brez žoge in z žogo (udarjanje, preigravanje, osnovno odzemanje žoge) v igralnih okoliščinah.	
S ₅	prikaže osnovne taktične elemente (odkrivanje, sprejemanje, strel na vrata in skupno branjenje) v igralnih okoliščinah.	
S _{5,6}	sodeluje v igralnih različicah v omejenem prostoru in v igri dvoranskega nogometa na dvojne malih vrat, pri tem pa igra na različnih igralnih mestih.	 

Učenec (rokomet)

S ₅	prikaže osnovne tehnične in taktične elemente v igralnih okoliščinah: podaje (z dolgim zamahom iznad glave, komolčna podaja), strele, lovljenja, pobiranja žoge, odkrivanja, kritja in spremljanja napadalca brez žoge ter z žogo.	
S _{5,6}	sodeluje v igri z osebno obrambo na lastni polovici igrišča s prirejenimi pravili in v igri 2 x 3 : 3.	 

Učenec (vse štiri športne igre)

S_9	pozna naloge igralcev na posameznih igralnih mestih.	
S_9	uporablja izraze in pojme, povezane s tehniko in taktiko izbranih športnih iger.	
$S_{6,9}$	upošteva temeljna pravila izbranih športnih iger in najpomembnejše sodniške izraze.	

PLAVANJE

Učenec

S_7	skoči v vodo na noge, preplava 50 metrov v eni od plavalnih tehnik in med plavanjem opravi nalogo varnosti.	
S_7	varno skoči na glavo v vodo, prikaže nadvodni obrat, navpični potop z glavo naprej in štafetne predaje.	
S_7	plava oblečen 20 metrov in se sleče v vodi.	
S_{10}	pozna varno obnašanje na kopališču/plavalnišču in pri skakanju v vodo.	

PLANINSTVO

Učenec

S_8	na zahtevnejših pohodih tehnično pravilno in varno hodi navkreber in navzdol ter upošteva planinski bonton.	
S_8	se orientira ob zemljevidu in s pomočjo kompasa ter uporablja aplikacije za spremljavo prehojene poti.	
S_{10}	opiše, kako se izogniti nevarnostim pri gibanju v hribovitem svetu.	

ZIMSKE IN DRUGE DODATNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Učenec

S_{11}	vijuga z daljšimi in krajšimi zavoji ter pri tem nadzoruje hitrost smučanja.	
MS_{11}	vijuga v srednješirokem hodniku in pri tem nadzoruje hitrost smučanja.	
S_{12}	prikaže športne spretnosti v izbranem športu.	

RAZUMEVANJE GIBANJA IN ŠPORTA

OPIS TEME

Razumevanje pomena gibanja in športa pomembno vpliva na hitrost usvajanja športnih spretnosti ter posledično na športno uspešnost, motiviranost za športno udejstvovanje in varnost. Namen teme je, da učenec razume in osmisli koncept 24-urnega gibalnega vedenja, različne biomehanske, fiziološke, kineziološke, socialne ter duševne učinke redne športne vadbe in njenih spremljajočih dejavnikov na zdravje ter dobro počutje. Razume tudi vlogo športa pri preprečevanju različnih odklonskih praks v družbi.

CILJI

Učenec

C ₁	razume koncept 24-urnega gibalnega vedenja in pozna zdravstvena tveganja neustreznega življenjskega sloga.	
C ₂	razume fiziološke pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na povečan napor v različnih okoliščinah.	
C ₃	razume, da posameznikov izbor vadbe temelji na različnih dejavnikih.	
C ₄	pozna podporne dejavnike pri ukvarjanju s športom in nevarnosti njihove napačne uporabe.	
C ₅	pozna pomen upoštevanja splošnih načel varnosti pri športni vadbi v različnih okoljih.	
C ₆	razume preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti in drugim patološkim pojavom sodobne družbe.	
C ₇	pozna vlogo nekaterih športov (npr. alpsko smučanje, smučarski skoki, planinstvo, gimnastika ...) pri oblikovanju nacionalne identitete.	

STANDARDI ZNANJ

Učenec

S ₁	kritično utemelji vplive redne, dovolj intenzivne in različne športne vadbe, počitka, spanja, primerne prehrane, hidracije, sedečega vedenja in zaslonkega časa na zdravje ter dobro počutje.	
S ₃	analizira svoje značilnosti (telesna zmogljivost, morebitne zdravstvene posebnosti in zdravstvena tveganja, motivacija) in glede na to samostojno pojasni izbor sebi primerne vadbe.	
S ₄	utemelji izbor primerne prehrane pri nekaterih športnih dejavnostih, opiše pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, vitaminov in mineralov ter nevarnosti prehranskih dopolnil in pijač, ki vsebujejo poživila, hormone ter druge škodljive snovi.	
S ₅	ovrednoti različne nevarnosti pri športnih dejavnostih in načine, kako se jim izogniti.	

NAČINI RAVNANJA IN DEJAVNO SODELOVANJE V ŠPORTU

OPIS TEME

Redno in dejavno sodelovanje v športu, družbeno sprejemljivi načini ravnanja, občutljivost za moralna vprašanja v športu ter pošteno obnašanje pri vadbi, na tekmovanjih in pri ogledih športnih prireditev oblikujejo telesni, duševni, socialni in moralni del mladostnikove osebnosti. Zato je namen te teme, da se učenec zaveda pomena redne vadbe kot dela odgovornega odnosa do svojega zdravja, njene vloge pri samoregulaciji za duševno dobrobit (pridobivanje samozavesti s premagovanjem samega sebe, razumevanje telesne samopodobe, vložen napor kot dejavnik zadovoljstva ob uspehu). Obenem upošteva pravila delovanja v skupini, spoštuje temeljne športne vrednote, se zaveda pomena trajnostnih vidikov športnega udejstvovanja in si oblikuje stališča do različnih stranpoti športa.

CILJI

Učenec

C ₁	ima odgovoren odnos do svojega zdravja.	
C ₂	se dejavno in odgovorno ukvarja s športom v različnih okoljih glede na svoje telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, športne spretnosti, morebitne zdravstvene omejitve in pogoje.	
C ₃	ob doživljanju večjih telesnih obremenitev spoštuje vložen napor in ozavešča pomen sproščanja ter telesnega samozavedanja za telesno ter duševno dobrobit.	
C ₄	oblikuje socialne spretnosti, osebnostne značilnosti in pozitivne vedenjske vzorce.	
C ₅	kritično presoja delovanje sebe in drugih posameznikov v skupini.	 
C ₆	ob gibalnem ustvarjanju in izražanju s telesom ter varovanju in pomoči sošolcem prepozna lastna doživljanja in se vživlja v izkušnje drugih.	 
C ₇	spoštuje higienska pravila, povezana z vadbo v različnih pogojih in okoljih.	
C ₈	spoštuje načela varnosti pri športni vadbi na različnih športnih površinah in v različnih okoliščinah.	
C ₉	oblikuje svoja stališča do nekaterih stranpoti sodobnega športa.	
C ₁₀	ravna skladno z načeli varovanja narave in trajnostnega razvoja.	
C ₁₁	spozna možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in kraju bivanja.	

STANDARDI ZNANJ

Učenec

S _{1,2}	kritično utemelji dejavnike svojega odgovornega/manj odgovornega vključevanja v šport v različnih okoljih glede na telesno zmogljivost, znanje, zdravstvene omejitve in pogoje.	 
S ₉	kritično utemelji dejavnike svojega športnega/nešportnega obnašanja pri vadbi, na tekmovanjih in pri ogledih športnih prireditev.	
S ₉	kritično utemelji uporabo dopinga in neprimerno navijaštvo.	

■ SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

KONCEPT SESTAVE GRADIVA

Gradivo je oblikovano za vsako od treh vzgojno-izobraževalnih obdobj v štirih temah, ki predstavljajo različne dejavnike **telesne pismenosti**:

- telesno zmogljivost,
- športna znanja,
- razumevanje gibanja in športa,
- načine ravnanja in dejavno sodelovanje v športu.

Ker so športne spretnosti **vsebinsko jedro** predmeta šport, je tema športna znanja razčlenjena še na **podteme**, kjer so standardi znanja določeni za temeljne športe našega kulturnega okolja. Za izbirne športe, ki jih učitelj lahko vključi v pouk, sam določi standarde, a le, če je posredovanju vsebin namenil dovolj učnih ur.

UČITELJEVO NAČRTOVANJE IN IZPELJAVA POUKA

Učitelj vsako leto operacionalizira cilje in določi standarde znanja za svoje učence za **vsak oddelek posebej** v okviru ciljev in standardov, ki so navedeni za posamezno vzgojno-izobraževalno obdobje. Šport mora biti **vključujoč**, zato za učence s posebnimi potrebami, težavami v razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne **upošteva**, če je utemeljeno, **minimalne standarde znanja** ali celo pripravi **individualne cilje** in določi **individualne standarde znanja**.

Pri načrtovanju ciljev in določitvi standardov znanj v **letni pripravi** na vzgojno-izobraževalno delo predmeta šport učitelj upošteva:

- značilnosti biološkega razvoja učencev, raven telesne zmogljivosti in že usvojenih gibalnih spretnosti, socialno okolje, razredno klimo in pri starejših učencih tudi njihove interese;
- materialne, geografske in podnebne posebnosti ter tradicijo okolja, v katerem je šola;
- navpično nadgradnjo, kar pomeni, da mora poznati objektivno raven telesne zmogljivosti, predhodno dosežene cilje in standarde znanj učencev ter načrtovati, kaj želi, da učenci dosežejo v naslednjih letih poučevanja.

Skrbno izbere vsebine in dejavnosti, ki jih stroka priporoča kot **najbolj optimalne** za učenčev razvoj na določeni starostni stopnji. Pri letni časovni razporeditvi učnih ur upošteva, da je za dosego določenih standardov znanj treba zagotoviti **čim bolj strnjeno** in **časovno dovolj dolgo** (približno 12 učnih ur) **obravnavo** določenih vsebin na vseh treh didaktičnih stopnjah (posredovanje novih vsebin, utrjevanje in ocenjevanje), ob tem pa **preverja znanje** tako pred obravnavo posameznega vsebinskega sklopa, med poučevanjem in pred ocenjevanjem ter krepi učenčev proces usvajanja znanja z ustreznimi **povratnimi informacijami**. Za dosego določenih ciljev in popestritev pouka lahko vključi tudi **druge športe** (npr. kolesarjenje, rolanje, igre z loparji, odbojka na mivki, borilni športi, hokej, lokostrelstvo, plezanje idr.) ali gibalne dejavnosti (npr. cirkuške spretnosti, različne vadbe za razvoj telesne zmogljivosti, elementi parkurja idr.), če ima za njihovo izvedbo ustrezne kompetence, prostor in pripomočke. Poučevanje lahko obogati tudi z vsebinami **nacionalnih športnih programov**, kot so Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec in Mladi planinec.

Učitelj s svojim poučevanjem spodbuja učence k **dejavnemu sodelovanju** pri različnih organizacijskih oblikah (redni pouk in pouk izbirnih predmetov s področja športa, športni dnevi in šole v naravi), kar učencem zagotavlja, da bodo z vloženim trdom razvili delovne navade in dosegli cilje ter standarde znanja. Pri tem vsebine oblikuje v zanimive naloge in dejavnosti, ki naj učencem predstavljajo izzive za dosego ciljev. Ob tem upošteva objektivno raven njihove telesne zmogljivosti, raven usvojenosti gibalnih spretnosti in zaporedje v stroki uveljavljenih metodičnih postopkov. Učenci naj spoznajo tudi **pomen dotika v športu** in **spoštovanje osebnega prostora posameznika**.

Učne ure organizira tako, da zagotovi ustrezno **vadbno obremenitev** učencev (trajanje, število ponovitev, intenzivnost vadbe). Učenci morajo razumeti, da je **vadba učinkovita** le, če je **naporna**, učitelj pa jim mora občasno omogočiti, da izkusijo tudi skrajne meje svoje zmogljivosti. Šele ustrezna obremenitev in napor, ki ga doživi učenec ob vadbi, namreč zagotavljata razvoj temeljnih sestavin učenčeve telesne zmogljivosti. Učenec se začne tako zavedati, kaj njegovo telo zmore in do kakšnih sprememb prihaja zaradi rasti, razvoja ter njegovega dejavnega sodelovanja pri vadbi. Tako naj bi učenec

ob koncu osnovne šole znal sam ovrednotiti objektivne povratne informacije vsakoletnih meritev telesne zmogljivosti in sam ali s pomočjo učitelja načrtovati vadbo. Razumel naj bi tudi koncept **24-urnega gibalnega vedenja** in priporočila za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Koncept 24-urnega gibalnega vedenja vključuje vsa obdobja telesne dejavnosti in nedejavnosti v enem dnevu, njegovi ključni elementi pa so gibanje, sedenje, uporaba zaslonih tehnologij ter spanje. Vsi ti elementi so medsebojno povezani in močno odvisni od vsakodnevnih navad. Vplivajo lahko na telesno zmogljivost, njihovo razmerje oz. ravnovesje pa tudi na telesno in duševno počutje.

Učenec naj do konca drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja usvoji temeljne gibalne spretnosti tistih športov, ki so del našega kulturnega okolja, tako da se lahko v njihovo vadbo vključuje tudi v interesnih programih v šoli in v prostem času v svojem lokalnem okolju. Tako bo lahko prilagodil gibanje novim okoliščinam, ki so posledica razvojnih sprememb v puberteti. Njegova izvedba zapletenejših športnih spretnosti in njihova nadgradnja bosta tako varni, biomehansko pravilni in ekonomični. S teoretičnimi informacijami, ki jih učitelj posreduje ob praktični vadbi, bo učenec lažje razumel, kako in zakaj izvajati različna gibanja. **Osmišljanje** gibanja mu omogoča samostojno izbiro in sodelovanje v športnih dejavnostih tudi v prostem času, krepitev samozavesti in postopno prevzemanje odgovornosti za svoje zdravje in dobro počutje.

Učitelj oblikuje **zanimive učne ure**, ki jih povezuje v strnjene vsebinske sklope. Vsaka učna ura se začne z **ogrevanjem**, ki mora vedno fiziološko in psihološko podpreti njen glavni del. V vseh delih učne ure učitelj uporablja **čim bolj pestre in učinkovite učne oblike** ter **metode poučevanja**. Izbiro podredi ciljem, vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, znanja) in pogojem dela. Dobra organizacija učne ure zagotavlja učinkovitost vadbe, motivacijo za dejavno sodelovanje in varnost vseh učencev. Skladno s splošnimi nameni vadbe naj bo poudarjena **izvedba pouka zunaj** (zunanja igrišča, v naravi), če le geografski, vremenski in materialni pogoji to omogočajo.

Pri pouku učitelj smiselno uporablja čim več **različnih orodij** in **pripomočkov, prilagojenih razvojni stopnji** učencev. Večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost pouka doseže s kombinacijo ustreznih metod poučevanja, lahko tudi s **smiselno uporabo digitalne tehnologije**. Z njo lažje in nazorneje prikaže ter osmisli praktične dejavnosti, kar zagotavlja hitrejšo učenje ter kakovostnejše znanje učencev. Prav tako lahko z njo individualno spremlja učenčevo obremenitev pri vadbi in njene učinke. Učitelj lahko najde nabor ustreznih orodij in pripomočkov za izpeljavo pouka športa v univerzitetnih učbenikih *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje, Management športnih objektov: od zamisli do uporabe* in na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*. Pri svojem delu neprestano spremlja **različne vire**, kot so priročniki, članki, videogradiva, aplikacije ..., in jih kritično uporablja. Nabor priporočljivih virov je dostopen na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.

POSEBNI NAPOTKI ZA PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, kjer so v vsakem razredu tri ure rednega pouka športa tedensko in pet športnih dni, je poudarjen **osnovni športni program** (atletika, gimnastična in plavalna abeceda, plesne igre, igre z žogo, planinstvo), ki zagotavlja nadgradnjo **temeljnih gibalnih spretnosti premikanja** (lokomocije), **upravljanja s pripomočki** in **stabilnostnih gibanj**, ki jih otroci usvojijo v predšolskem obdobju. Učitelj v vadbo čim pogosteje vključuje **plesne dejavnosti** (gibalno improvizacijo, otroške in ljudske plesne), pri katerih učenci razvijajo ritem in se lahko sproščeno in ustvarjalno gibalno izražajo ob glasbeni spremljavi. Znanje plavanja je življenjskega pomena, zato mora šola, skladno z nacionalnim programom Naučimo se plavati, **v drugem ali tretjem razredu organizirati 20-urni plavalni tečaj**, na katerem učenci usvojijo temeljne elemente vodne kompetence. Številne napotke glede usvajanja gibalnih spretnosti in njihovega zanimivega vključevanja v učne ure učitelj najde na *strokovnih portalih SLOfit nasvet* in *e-Učenje* Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport.

Učitelj z izborom vsebin in organizacijo učne ure spodbuja pri učencih **razvoj gibalnih sposobnosti**, predvsem skladnosti (koordinacije) gibanja, ravnotežja, moči, hitrosti in gibljivosti.

Vse gibalne spretnosti naj učenci spoznajo in usvojijo z **igro**. Neposrednost, ki jo ponuja igra, bogati njihovo raziskovanje in doživetje okolice ter samih sebe in jih spodbuja k dejavnejšemu gibalnemu izražanju ter doživljanju. Učenci tako izboljšujejo situacijsko mišljenje, ustvarjalnost in orientacijo v prostoru, ob tem pa spontano razvijajo svoje gibalne sposobnosti. Igra je pomembna za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na delovanje v skupini. Učitelj ne sme pozabiti tudi na **tvegano igro**. Ta je najpogosteje povezana z dejavnostmi na prostem, zato naj učitelj izkoristi okolje, ki ponuja številne in različno zahtevne, obenem pa ustvarjalne priložnosti za igro (gozd, potok, drevesa). Otroci tako preizkušajo meje svojih sposobnosti in premagujejo morebitni strah. Tvegana igra spodbuja ustvarjalno, spontano igro, najprej z odpravljanjem nevarnosti, nato s podpiranjem prevzemanja tveganja, ki ga izbere in nadzoruje otrok sam ter je primeren njegovim izkušnjam in sposobnostim. Več o tvegani igri s primeri najdete na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.

Učne ure učitelj organizira v različnih značilnih učnih oblikah (pari, skupina, krog, vrsta, kolona ipd.). Zelo primerni so različni **poligoni** in **štafete**, učinkovitost učne ure pa učitelj poveča z vadbo v manjših skupinah in s pripomočki, primernimi razvojni stopnji učencev (z žogami različnih velikosti, vrst, oblik in barv, baloni, obroči, kiji, palicami, ovirami, loparji ...) ter drugimi didaktičnimi pripomočki, kot so plakati, slike, vadbene kartice. Učenci morajo usvojiti temeljne izraze, njihova uporaba pa jim zagotavlja hitrejšo in učinkovitejšo sporazumevanje z učiteljem in sošolci.

V tem obdobju učitelj seznani učence z osnovnimi dejavniki **zdravega življenjskega sloga** (redna telesna dejavnost, telesna nega, zdrava in uravnotežena prehrana, razbremenitev in sprostitve, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, omejevanje zaslonskega časa, odpornost proti boleznim) in jim privzga **osnovne higienske navade**, kot so nošenje športne opreme, preoblačenje in umivanje po vadbi, skrb za čistočo v športnih in spremljevalnih prostorih. Učenci oblikujejo tudi pomembne vedenjske vzorce in osebnostne lastnosti (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje vedenjskih pravil in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje z opremo in odgovoren odnos do narave).

POSEBNI NAPOTKI ZA DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so predmetu šport namenjene tri ure rednega pouka na teden, pet športnih dni v vsakem razredu, šole pa naj organizirajo **dve šoli v naravi**, eno s poudarkom na plavanju ter drugo z zimskimi dejavnostmi.

V tem obdobju učenci z dejavnim vključevanjem v raznovrstno vadbo, pri kateri spoštujejo njene temeljne zakonitosti, **pospešeno razvijajo svojo telesno zmogljivost** in **spoznavajo** njene **znanstveno dokazane dobrobiti** (večja telesna učinkovitost, lahkotnost gibanja, manjša tveganja za bolezni in poškodbe, boljše počutje, učinkovitejše učenje). Spoznavajo tudi **različnost v telesni zmogljivosti** (predvsem v gibalnih sposobnostih) med posamezniki in razloge zanjo. To obdobje je **najprimernejši čas za učenje zahtevnejših športnih spretnosti**, ki so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika. Učenci usvojijo temeljna športna (praktična in teoretična) znanja atletike, gimnastike, plesa in štirih, v našem kulturnem okolju najbolj uveljavljenih športnih iger. **Plavalno znanje** nadgradijo v šoli v naravi v četrtem ali petem razredu, tako da ob koncu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja pri preverjanju znanja plavanja dosežejo nacionalni standard varnega plavalca (skok na noge, plavanje 50 metrov na poljuben način v prsnem ali hrbtnem položaju in izvedena naloga varnosti).

Učenci s svojim dejavnim in odgovornim vključevanjem v vadbo razvijajo pomembne osebnostne lastnosti in vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja in različnosti v telesni zmogljivosti posameznikov, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, zdrava tekmovalnost). Z razumevanjem pomena gibanja **začnejo** postopno **prevzemati odgovornost za svoje zdravje** in dobro počutje.

Igra še vedno ostaja nujen del vsake učne ure. V različne dele učne ure učitelj **vključuje glasbo**, poudarja gibalno izražanje in ustvarjalnost. Pri vadbi uporablja številne in raznovrstne pripomočke, tudi digitalno tehnologijo.

POSEBNI NAPOTKI ZA TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

V tem obdobju imajo učenci dve uri rednega pouka športa tedensko in pet športnih dni na posamezni razred. Pospešena rast s povečanjem maščobne mase in hormonska neravnovesja lahko porušijo tehnično izvedbo že usvojenih gibalnih spretnosti in pripeljejo do **začasne stagnacije** ali **celo nazadovanja** v procesu gibalnega razvoja, kar je povsem naraven pojav, ki pa ga učenci težko sprejemajo. Posebna težava tega obdobja je tudi razvoj posameznikove **telesne samopodobe**. Prav individualizirana športna vadba, usmerjena v telesno zmogljivost (tako v razvoj gibalnih sposobnosti kot nekaterih telesnih značilnosti), lahko pomembno prispeva k hitrejši ponovni vzpostavitvi ali prilagoditvi že usvojenih gibalnih spretnosti in oblikovanju pozitivne telesne samopodobe. **Ustvarjalne telesne dejavnosti** pa spodbujajo izražanje s telesom in gibom ter pomagajo učencem pri **samozavestnejši komunikaciji**.

To obdobje je, kljub še vedno poudarjeni igrivosti, namenjeno **razumevanju pomena gibanja in športa**. Učenci naj bi znali **izbrati** svojemu znanju in zdravstvenemu stanju **primerne športne vadbe** z **ustrezno obremenitvijo** ter **uporabiti raznovrstne gibalne spretnosti v različnih življenjskih situacijah**. To jim omogoča, da se lahko samostojno, varno in odgovorno vključujejo v izbrane športne dejavnosti v šoli in zunaj nje. Vključevanje v organizirano športno vadbo, pri kateri prevzemajo različne vloge, je lahko za socialno manj kompetentne učence tudi pomembno sredstvo socializacije.

Zaradi manjšega tedenskega števila ur v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju učitelj izbere **vsako leto dve športni igri**, ki jima da več poudarka, v vadbo pa lahko vključi tudi osnove drugih športnih iger. V vseh treh letih tako lahko:

- da večji poudarek le dvema igram (v vseh treh razredih npr. odbojki in košarki),
- da večji poudarek le eni igri (npr. v sedmem razredu nogomet in košarka, v osmem razredu nogomet in odbojka in v devetem razredu nogomet in rokomet),
- izbere različne poudarke (npr. v sedmem razredu košarka in nogomet, v osmem odbojka in rokomet in devetem razredu rokomet in nogomet).

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju šola skupaj z lokalno skupnostjo **organizira plavalni tečaj za neplavalce**, saj naj bi vsi učenci zapustili osnovno šolo kot plavalci. V devetem razredu naj učitelj pripravi učence za **plesni nastop na valeti**.

Učenci spoznajo koncept 24-urnega gibalnega vedenja in zdravstvena tveganja neustreznega življenjskega sloga ter odzivanje organizma pri različnih načinih vadbe in v različnih okoliščinah. Zavedanje o pomenu redne vadbe za zdravje oblikuje pozitivno telesno samopodobo najstnika, vadba v različnih skupinah, kjer upošteva določena pravila in nudi drugim pomoč, pa mu pomaga oblikovati socialne spretnosti. Učitelj seznani učence tudi s stranpotmi športa in s pomenom in preventivno vlogo športa pri različnih oblikah zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge, digitalna zasvojenost idr.) in pri drugih patoloških pojavih sodobne družbe (različne oblike nasilja, depresije, samomorilstvo idr.).

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Učitelj med šolskim letom večkrat ugotavlja in spremlja telesno zmogljivost učencev. Aprila izvede **meritve za športno-vzgojni karton** za vse učence in **zagotovi obdelavo podatkov** za tiste, **za katere pridobi pisna soglasja staršev**. Podatke upošteva pri načrtovanju pedagoškega procesa. Povratne informacije, ki jih posreduje učencem in njihovim staršem, učencem omogočajo, da tako spoznajo svojo telesno zmogljivost, spremljajo vsakoletne spremembe, sami ali s pomočjo učitelja pa si lahko individualno načrtujejo vadbo. S tem jih spodbudimo k **vseživljenjski spremljavi telesne zmogljivosti**, do podatkov pa lahko učenci in njihovi starši dostopajo na *strokovnem portalu Moj SLOfit*. Več o spremljavi telesne zmogljivosti, zakonske podlage, letna poročila in najnovejše novice najdete na *strokovnem portalu SLOfit*.

NOTRANJA DIFERENCIACIJA IN INDIVIDUALIZACIJA ŠPORTNE VADBE

Eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja je **zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev**. Pri zasledovanju obeh izhodišč mora učitelj upoštevati različnost učencev. Zahteve prilagodi posamezniku (**individualizacija**) ali skupini učencev s podobnimi značilnostmi (**notranja diferenciacija**) tako v fazah načrtovanja, organizacije in izvedbe kot pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Učitelj upošteva načelo, da ob posamezniku primerni vadbi lahko napredujejo vsi učenci. Izбира vsebin, metod poučevanja in učnih oblik ter učiteljevi pedagoški pristopi vplivajo na to, da se učenci počutijo prijetno ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od drugih naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem.

Učitelj gradi **motivacijo** z različnimi organizacijskimi in pedagoškimi pristopi, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem posameznikovega napredka. Osební cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih učenec lahko ob primerni vadbi z vloženim trdom tudi doseže. Predvsem ne smejo biti osredotočeni na primerjanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno objektivno spremljanje športnih znanj, telesne zmogljivosti ter na **podajanje ustreznih povratnih informacij**. Pri tem je z motivacijskega stališča učinkovita uporaba digitalne tehnologije (merilniki, spletne platforme).

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se učitelj posebej posveti učencem z nižjo stopnjo telesne zmogljivosti, učencem, ki zaostajajo v biološkem razvoju, učencem s posebnimi potrebami in učencem tujcem. Šibke gibalne sposobnosti so večkrat povezane s prekomerno telesno maso in večjo količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Za učence tujce je športna vadba eden najučinkovitejših pristopov vključevanja v novo kulturno okolje.

Več o tem najde učitelj v univerzitetnem učbeniku *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

MEDPREDMETNOST IN KROSKURIKULARNOST

Eno od pomembnih načel pouka je tudi **povezanost** in **prepletenost znanj**. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore učiteljevo povezovanje ciljev in vsebin znotraj predmeta (**znotrajpredmetno povezovanje**) in s cilji ter vsebinami **drugih predmetov (medpredmetne povezave)** in predmetnimi področji. V pouk vključuje tudi **kro-skurikularne povezave**, tako da uresničuje tudi opredeljene **skupne cilje**. V tem gradivu so s posebnimi ikonami označeni tisti cilji in standardi znanj, s katerimi lahko smiselno uresničujemo pet področij skupnih ciljev (jezik, državljanstvo, kultura in umetnost; trajnostni razvoj; zdravje in dobrobit; digitalna kompetentnost; podjetnost).

Tovrstno povezovanje učitelju omogoča, da lahko različne vsebine posreduje učencem tudi na višjih kognitivnih ravneh, kot so razumevanje, sklepanje, analiziranje, utemeljevanje. Tak način dela zahteva dobro poznavanje in skupno načrtovanje učiteljev različnih predmetov. Učitelj ga izvede, če je to **smiselno** in **pripomore k bolj ekonomičnemu pouku**. Najučinkoviteje izvaja povezave na dnevih dejavnosti, projektnih tednih in v različnih šolah v naravi. Več o medpredmetnem povezovanju s primeri najdete v univerzitetnem učbeniku *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

RAZLIKE MED UČENCI IN UČENKAMI

Telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja, navade in različen čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih ter interesih med učenci in učenkami. V predpubertetnem in pubertetnem obdobju imajo učenci in učenke pogostejše težave z zaznavanjem telesne samopodobe, zato mora učitelj prilagoditi svoja ravnanja in izbiro vsebin posebnostim mladostnikovega razvoja tako, da pozitivno vpliva na posameznikovo zaznavo telesa in njegov osebni razvoj.

Različnost med spoloma je sicer izražena ves čas, poudarjena pa je v času spolnega dozorevanja učencev, zato dejavnosti od vključno 6. razreda dalje potekajo v **dekliških in fantovskih skupinah**. Učiteljice naj poučujejo učenke, učitelji pa učence, pri določenih vsebinah (plesu, planinstvu, smučanju in plavanju) pa lahko učitelji organizirajo učni proces tako, da sodelujejo učenci in učenke skupaj.

SODELOVANJE IN OPRAVIČEVANJE PRI POUKU ŠPORTA IN ŠPORTNIH DNEVIH

Predmet šport je **obvezen** v vseh razredih osnovne šole. Po zdravniški presoji je lahko učenec, skladno z določbami zakona, oproščen **praktične vadbe** pri posameznih oblikah vzgojno-izobraževalnega dela **delno** ali **popolno**, za krajše ali daljše časovno obdobje. Če je učenec delno oproščen zaradi akutne ali kronične bolezni oziroma poškodbe, mu učitelj **prilagodi učni proces** skladno z zdravniškimi napotki, saj je lahko prilagojeno gibanje pomembno sredstvo terapije in rehabilitacije. Pri upravičenem starševskem ali učenčevem opravičilu učitelj postopa skladno s svojim znanjem in strokovno doktrino.

Učitelj naj premišljeno oblikuje ukrepe za zmanjševanje razlogov za opravičevanje pri športni vadbi, pri tem pa naj sodeluje z zdravnikom, kineziologom in pri učencih športnikih tudi z njihovimi trenerji. Šola naj vzpostavi sistem natančnega spremljanja opravičevanja, učitelj pa poskrbi, da so dejavnosti, ki jih načrtuje ter izvaja z opravičenimi učenci, smiselne. Strokovne smernice za ravnanje pri opravičevanju učencev so objavljene v univerzitetnem učbeniku *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

VARNOST UČENCEV

Eden od pomembnih dejavnikov kakovostne športne vadbe je tudi skrb za varnost učencev. Učitelj naj upošteva naslednje usmeritve:

- **spoštovanje normativov** (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in planinstvu);
- ne glede na zakonsko predpisano ustrezno število učiteljev glede na število učencev naj bo na planinskih in smučarskih športnih dnevih vedno z učenci še **dodatni spremljevalec**, ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega učenca;
- uporaba **standardiziranega orodja** in **športnih pripomočkov**, primernih razvojni stopnji učencev;
- primerna **osebna oprema** in **urejenost vadečih**;
- dosledna **uporaba zaščitne opreme** vadečih pri določenih športih (čelade, ščitniki za kolena, komolce in zapestja);
- **upoštevanje strokovne doktrine** in **osnovnih načel varnosti** (prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim, znanju in zdravstvenemu stanju učencev; primerno ogrevanje pred vadbo

in ohlajanje po njej; ustrezna zaščita vadbenega prostora; pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja; upoštevanje vremenskih razmer; upoštevanje načel pomoči in varovanja);

- **nadzor nad učenci;**
- **seznanjanje učencev** z nevarnostmi pri vadbi v različnih okoljih (v telovadnici, na igrišču, v hribovitem svetu, na smučiču, na bazenu/plavalšču, drsališču);
- priprava **varnostnega načrta;**
- **usposabljanje sodelavcev in spremljevalcev** pred izvedbo določenih dejavnosti;
- obnavljanje znanja **nudenja prve pomoči** in **premišljeno ravnanje ob poškodbi** učenca.

Za varno športno vadbo potrebuje vsak učenec **20 m² površine**, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti **manjša od 10 m²**. Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati varnostnim, higienskimi in zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno in prijetno športno vadbo. V telovadnici in neposredni bližini drugih vadbenih površin morajo biti nameščene **omarice prve pomoči**. Šola v svojem **hišnem redu** opredeli varno **osebno športno opremo** in **urejenost učencev**. Ob vsaki poškodbi učitelj izpolni **zapisnik o poškodbi**. Več o varnosti ter primer zapisnika o poškodbi najdete v univerzitetnih učbenikih *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje* in *Management športnih objektov: od zamisli do uporabe*.

ŠPORTNI DNEVI

Športni dnevi so **učni proces, obvezen za vse učence**. Cilji in vsebine športnih dni naj se nadgrajuje iz razreda v razred, tako da predstavljajo zaključeno devetletno celoto. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri, povezani z drugimi predmeti in predmetnimi področji ter **smiselno razporejeni skozi vse leto**. V vsakem razredu imajo učenci **pet športnih dni**. Športni dan praviloma traja pet šolskih ur. Priporočamo, da večina športnih dni poteka **v naravi**.

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

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

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

Na vsakem športnem dnevu je mogoče ponuditi tudi **več različnih dejavnosti** glede na interese in sposobnosti učencev, možnosti okolja in vreme. Pomembno je, da so na športnih dnevih dejavni vsi učenci in da jim športni dan pomeni **prijetno doživetje**. To zahteva od učiteljev premišljeno pripravo in brezhibno izpeljavo. Več o organizaciji športnih dni najdete v *Konceptu dni dejavnosti* in v univerzitetnem učbeniku *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

ŠOLA V NARAVI S ŠPORTNIMI VSEBINAMI

Šola v naravi je **posebna organizacijska oblika**, kjer pouk poteka zunaj kraja stalnega bivanja, včasih tudi zunaj urbane- ga okolja. V pedagoškem procesu, ki traja **vsaj tri dni**, se prepletajo vsebine športa z vsebinami drugih področij, pri tem pa spoznavanje temelji na **izkustvenem učenju**. Tako predstavlja presek treh vsebinskih področij: **spoznavanje** oziroma **varovanje okolja** z usmeritvijo v trajnostni razvoj; dejavnosti, ki jih lahko učitelj **izvaja v naravi** in pri katerih je za njihovo izvedbo **primernejše** ter **učinkovitejše strnjeno poučevanje** (plavanje, smučanje, planinstvo, veslanje ...) ter **osebno- stni** in **socialni razvoj** učencev.

Priporočamo, da šole izvedejo v **četrtem** ali **petem razredu šolo v naravi s plavalnimi vsebinami** in v **petem** ali **šestem razredu šolo v naravi s smučarskimi dejavnostmi**. Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnednega bi- vanja v naravi, npr. planinsko šolo v naravi ali šolo v naravi, v kateri se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi vprašanji, trajnostnim razvojem, varovanjem naravne in kulturne dediščine ter programom prve pomoči. Več o namenu in organizaciji šole v naravi najdete v *Konceptu šole v naravi* in v univerzitetnem učbeniku *Izpe- ljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ZNANJA

Načrtno spremljanje in **povratne informacije** o zbranih podatkih učenčevega napredka ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športnovzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, sve- tovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov, odpravljanju pomanjkljivosti in vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Učitelj vse leto in v vseh fazah učnega procesa načrtno **spremlja** učenčevo telesno zmogljivost, stopnjo usvojenosti raz- ličnih športnih znanj (športnih spretnosti in teoretičnih informacij), osebne športne dosežke, odsotnost, opravičevanje in vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti. Vse to mu omogoča bolj **objektivizirano ovrednotenje** učenčevega na- predka. Redna spremljava s preverjanjem različnih kazalnikov je **podlaga za ocenjevanje** predmeta šport. Pri ocenjevanju učitelj upošteva naslednja **izhodišča**:

- Ocenjuje **učenčevo znanje** ob upoštevanju individualnih sprememb v njegovi telesni zmogljivosti. Zavedati se mora, da so učenci različni, saj so njihove telesne značilnosti odvisne tudi od njihovih prirojenih dispozicij, predhodnih gi- balnih izkušenj in okolja, v katerem živijo. Zato jim postavi **dosegljive**, lahko tudi individualne **cilje** in poišče vsebine, kjer bodo lahko uspešni, diferencira metodične postopke in poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka.
- Upošteva **veljavni pravilnik** o preverjanju in ocenjevanju znanja in **strokovno doktrino** o ocenjevanju.
- Osnova za ocenjevanje je doseganje standardov znanja in sposobnosti po vzgojno-izobraževalnih obdobjih, ki jih učitelj bolj podrobno opredeli in razporedi po posameznih razredih vzgojno-izobraževalnih obdobji.
- Učitelj zasnuje preverjanje **v treh stopnjah** (pred začetkom šolskega leta, med njim in na koncu, ko **oblikuje končno oceno** ter z njo seznani učenca) in v sedmih, strokovno opredeljenih korakih, ki so predstavljeni na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.
- Ocenjuje takrat, ko posredovano vsebino (praktične spretnosti in teoretične vsebine) **obvlada večina učencev**.
- V prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj učitelj ocenjuje predvsem prikaz izbranih gibalnih spretno- sti, v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa predvsem **sestavljena znanja** športnih spretnosti in teoretičnih informacij (npr. uporaba raznovrstnih tehničnih elementov in taktičnih strategij v športni igri s spoznavanjem sodniških pravil) in **uporabo znanj v različnih avtentičnih situacijah** (npr. priprava učenčevega načrta vadbe, priprava skupne koreografije za plesni nastop).
- Glede na individualne značilnosti učencev lahko učitelj **preverja** in **ocenjuje usvojenost različnih vsebin**, pri tem pa oblikuje različne naloge, uporablja **različne načine ocenjevanja** ter **ocenjuje različna področja**.
- **Merila ocenjevanja**, ki jih sestavljajo področja ocenjevanja, opisniki ter merilna lestvica, in naloge, s katerimi bo učitelj ocenjeval znanje, morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem učencem. Že v drugem vzgojno-izo- braževalnem obdobju, posebej pa še v zadnjem, učitelj vključuje učence v proces preverjanja in jih navaja na **samoo- cenjevanje** in **vrstniško ocenjevanje**.

Učenec prikaže svoje gibalno znanje s praktičnim prikazom, razumevanje tudi z ustnim poročanjem, v zadnjem vzgojno- izobraževalnem obdobju pa lahko tudi s pisnim izdelkom (seminarska naloga, osebni dnevnik, plakat ...).

Več o ocenjevanju najdete na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.

■ VIRI

- Ahačič, K., Banjac, M., Baškarad, S., Belasić, I., Bergoč, Š., Bešter, J., Borota, B., Bratina, K., Brečko, B. N., Breznik, I., Brodnik, A., Čop, J., Gorenc, J., Gradišek, P., Grušovnik, T., Holcar, A., Jerko, A., Jurak, G., Klančnik, B., ... Zupan, B. (2024). *Skupni cilji in njihovo umeščanje v učne načrte in kataloge znanj*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/skupni_cilji.pdf.
- Ahačič, K., Banič, I., Brodnik, A., Holcar, A., Klopčič, P., Kogoj, B., Mithans, M., Panič, N., Piriš, A., Štefanc, D., Müller, T., Rojc, J., Slivar, B., Stegel, M., Suban, M., Tratnik, M. in Zupanc Grom, R. (2022). *Izhodišča za prenovu učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/izhodišca_za_prenovo_UN.pdf.
- Bačnik, A., Baškarad, S., Bergoč, Š., Breznik, I., Brodnik, V., Crasnich, S., Damjan, B., Dolinar, M., Fišer, G., Kabaj Bavdaž, N., Kač, L., Kerin, M., Kocjančič, N. F., Krajnc, R., Kranjc, T., Krašna, P., Lesničar, B., Moravec, B., Mršnik, S., ... Volčanšek, S. (2021). *Povzetek poročil skupin za analizo učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji*. Zavod RS za šolstvo. http://www.zrss.si/pdf/povzetek_porocil_skupin_za_analizo_UN.pdf.
- Badura, P., Eriksson, C., García-Moya, I., Löfstedt, P., Melkumova, M., Sotiroska, K., Wilson, M., Brown, J. in Inchley, J. (2024). *A focus on adolescent social contexts in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. WHO. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/379486>.
- Bailey, R. (2020). Defining physical literacy: Making sense of a promiscuous concept. *Sport in Society*, 25(1), 163–180.
- Beaulieu, E. in Beno, S. (2024). Position Statement. Healthy childhood development through outdoor risky play: Navigating the balance with injury prevention. *Paediatrics & Child Health*, 29, 255–261.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., García, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Burrows, L., O'Sullivan, M., Halbert, G. in Scott, E. (2020). The aims and outcomes challenge: Preparing physical education teacher educators and teachers for twenty-first century redesign imperatives and accountability requirements. V A. MacPhail in H. Lawson (ur.), *School physical education and teacher education: Collaborative Redesign for the 21st Century* (str. 11–21). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429330186>.
- Dudley, D., Mackenzie, E., Van Bergen, P., Cairney, J. in Barnett, L. (2022). What Drives Quality Physical Education? A Systematic Review and Meta-Analysis of Learning and Development Effects From Physical Education-Based Interventions. *Frontiers in Psychology*, 13, 799330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799330>.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C. in Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2019). Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. *Šport*, 67(3/4), 28–37.
- Jurak, G., Kolar, E., Kovač, M. in Bednarik, J. (2012). *Management športnih objektov: od zamisli do uporabe*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jurak, G., Rankel, P., Slanič, K. B., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plešec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, N., Kovač, U., Volmut, T., Planinšek, J. in Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Šport*, 71(1/2), 239–262.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2016). Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji. *Šport*, 64(1–2), 18–23.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, N., Planinšek, J., Hra-star, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf.
- Liu, Y. in Chen, S. (2020). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>.
- MacPhail, A. in Lawson, H. (2020). Grand Challenges as Catalysts for the Collaborative Redesign of Physical Education, Teacher Education, and Research and Development. V A. MacPhail in H. Lawson (ur.), *School physical education and teacher education: Collaborative redesign for the 21st century* (str. 1–10). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429330186>.
- Morrison, S. A., Jurak, G., Starc, G., Kovač, M., Golobič, M., Pavletič Samardžija, P., Gabrijelčič, M., Kotnik, P., Meh, K., Primožič, M. in Sember, V. (2023). Challenges of social change: The 2021 Republic of Slovenia report card on physical activity of children and adolescents. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(4), 305–312. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.06.003> OECD, (2019).
- Nolimal, F., Brodnik, V., Holcar, A., Skvarč, M., Suban, M. in Poberžnik, A. (2024). *Usmeritve za pripravo didaktičnih priporočil k učnim načrtom za osnovne in srednje šole*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/usmeritve_didakticna_priporocila.pdf.
- OECD (b. d.). *Future of education 2030. Making Physical Education Dynamic and Inclusive for 2030. International Curriculum Analysis*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/elyun8f>.
- Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnem programu osnovne šole*. (2024). Uradni list RS, št. 70/24. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV15482>.
- Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole*. (2024). Uradni list RS, št. 50/24 in 55/24 – popr. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV15439>.
- Qian, H., Ren, X., Wang, H. in Zou, Y. (2025). Global Insights and Key Trends in Physical Literacy Research: A Bibliometric Analysis and Literature Review from 2007 to 2024. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 2039–2055. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S515715>.
- Quennerstedt, M., McCuaig, L. in Mårdh, A. (2020). The fantasmatic logics of physical literacy. *Sport, Education and Society*, 26(8), 846–861.
- Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W. in Davids, K. (2020). Physical Literacy – A Journey of Individual Enrichment: An Ecological Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>.
- Shearer, C., Goss, H., Edwards, L., Keegan, R. J., Knowles, Z., Boddy, L. M., Durden-Myers, E. in Foweather, E. (2018). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 237–245.
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 3. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>.
- Starck, J. R., Richards, K. A. R. in O'Neil, K. (2018). A Conceptual Framework for Assessment Literacy: Opportunities for Physical Education Teacher Education. *Quest*, 70(4), 519–535.
- Svendsen, A. M. (2020). *AIESEP Position Statement on Physical Education Assessment*. <https://aiesep.org/scientific-meetings/position-statements>.
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Miguel, P. A., López-Gil, J. F., Tremblay, M. S. in García-Hermoso, A. (2022). Prevalence of meeting 24-Hour Movement Guidelines from pre-school to adolescence: A systematic review and meta-analysis including 387,437 participants and 23 countries. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.005>.

32. Tolgfors, B. (2018). Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*, 25(4), 1211–1225. DOI: 10.1177/1356336X18814863.
33. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
34. UNESCO (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
35. UNESCO (2021). *QPE publications 2021: Launch Overview*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380063>
36. UNESCO (2022). UNESCO strategy on education for health and well-being. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381728>
37. Warburton, D. E. R. in Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
38. Whitehead, M. (ur.). (2019). *Physical Literacy across the World* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203702697>
39. WHO (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



Foto: Katarina Bizjak Slanič