



Predlog ciljev, standardov znanj in didaktičnih priporočil

SREDNJE STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE IN POKLICNO-TEHNIŠKO IZOBRAŽEVANJE PREDMET ŠPORTNA VZGOJA

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
- **asist. Žan Luca Potočnik**, Srednja gradbena, geodetska, okoljevarstvena šola in strokovna gimnazija Ljubljana in Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za pedagogiko in didaktiko športa
- **Matjaž Plesec**, Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana
- **Jošt Hren**, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo Ljubljana

Pri pripravi gradiva so sodelovali:

- **Katarina Bizjak Slanič**, OŠ Janka Glazerja Ruše
- **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 gimnastike in telesne zmogljivosti)
- **asist. dr. Marko Pocrnjič**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za kolektivne športe (področje nogometa)
- **Petra Rankel**, OŠ Kolezija 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 rokomet)
- **izr. prof. dr. Vesna Štemberger Vučko**, Univerza v Ljubljani, 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 ŠPORTNA VZGOJA

Skladno s predmetniki srednjega strokovnega izobraževanja, srednjega strokovnega izobraževanja s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, srednjega strokovnega izobraževanja z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, srednjega strokovnega izobraževanja za dvojezično izvajanje na narodno mešanem območju Prekmurja in poklicno-tehniškega izobraževanja, poklicno-tehniškega izobraževanja s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, poklicno-tehniškega izobraževanja z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, poklicno-tehniškega izobraževanja za dvojezično izvajanje na narodno mešanem območju Prekmurja ter prilagojenega izobraževalnega programa z enakovrednim izobrazbenim standardom se športna vzgoja izvaja v vseh programih v vseh letnikih kot **obvezni predmet**.

Obseg ur predmeta športna vzgoja:

program	skupno število ur v devetih letih
srednje strokovno izobraževanje (4 leta)	340
poklicno-tehniško izobraževanje (2 leti)	150

■ OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

Temeljni namen predmeta športna vzgoja je, da mladostniki nadgradijo svojo **telesno pismenost**, kar jim zagotavlja, da lahko sami skrbijo za zdrav in uravnotežen življenjski slog v vseh življenjskih obdobjih. Ključni dejavniki tega procesa so **zanimiva, vključujoča vadba, razumevanje gibanja in športa** ter **samozaupanje**, ki omogočajo, da so mladostniki notranje motivirani. Tako vzpostavljajo trdne temelje **vsakodnevnih in vseživljenjskih telesnih dejavnosti**.

Učitelj skozi dobro strukturiran, kakovostno voden in reden vadbeni proces omogoča, da dijaki z raznolikimi gibalnimi izkušnjami **izboljšujejo telesno zmogljivost** glede na svoje značilnosti in sposobnosti. Z **nadgradnjo gibalnih spretnosti** in **razumevanjem gibanja** ter **športa** in **njunih učinkov** dijaki pridobivajo **široka športna znanja** za dejavno športno sodelovanje v različnih fizičnih ter družbenih okoljih. Tako postanejo bolj samozavestni v svojem gibanju tudi v novih in nepredvidljivih okoliščinah. S pomočjo učitelja spoznajo in se zavedajo zdravstvenih nevarnosti šolskih ter bodočih poklicnih obremenitev, obenem pa se naučijo, s kakšno vadbo lahko preprečujejo in odpravljajo njihove posledice. Z vključevanjem v različne vadbene skupine si privzgamajo čut za poštenost ravnanj, razvijajo socialne spretnosti, odgovornost do sebe, svojega zdravja in širšega naravnega ter družbenega okolja.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Predmet športna vzgoja poteka v vseh letnikih srednješolskih programov. Strokovno utemeljen **koncept telesne pismenosti** in **ciljna naravnost** gradiva zagotavljata, da cilji sledijo značilnostim razvojne stopnje adolescentov, ki tako nadgrajujejo svoje osnovnošolsko znanje.

Predmet sestavljajo štiri **teme**, ki predstavljajo konceptualne dejavnike telesne pismenosti:

- telesna zmogljivost,
- športna znanja,
- razumevanje gibanja in športa,
- načini ravnanja in dejavno sodelovanje v športu.

Zaradi znanstveno dokazanega tveganja zmanjšane telesne zmogljivosti dijakov teh programov naj učitelj nameni temi **telesna zmogljivost tretjino razpoložljivega časa**. Tema **športna znanja** je razdeljena na podteme. Vključuje različne

športe obveznega programa, učitelj pa temi nameni **najmanj tretjino razpoložljivega časa**, in **športe izbirnega programa**, ki jim nameni **največ tretjino razpoložljivega časa**. Obe temi **razumevanje gibanja in športa** ter **načini ravnanja in sodelovanje v športu** učitelj vpleta v vse ure tako, da nadgradi dijakovo praktično vadbo.

Skladno z načelom **notranje konsistentnosti gradiva** so znotraj posameznih tem navedeni cilji in z njimi usklajeni standardi znanj. Učitelj **cilje** in **standarde znanj**, določene za celotno obdobje šolanja, **navpično nadgrajuje** iz letnika v letnik. Skladno z **načelom individualizacije** in **spodbujanja inkluzivne naravnosti** pouka so, kjer je smiselno in strokovno utemeljeno, opredeljeni tudi **minimalni standardi znanj**. Standardi so zapisani konkretno in natančno, saj le tak zapis pomaga učiteljem pri čim bolj enoznačnih interpretacijah prikazanega znanja. Tako zagotavlja **poštenost ocenjevanja** in poenotenje znanja v slovenskem prostoru, s tem pa **zmanjšuje tveganje neenakosti v izobraževanju**.

Gradivo je izvedbeno odprto, tako da učitelju omogoča dovolj prožno vsebinsko, organizacijsko in notranjedadaktično izvedbo pouka, šoli pa daje visoko stopnjo organizacijske avtonomije. Pri izvedbi naj tako učitelj kot šola upoštevata 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 športna vzgoja in njegove teme razume kot sredstvo celostnega **telesnega, duševnega in socialnega** razvoja dijakov;
- spoštuje načelo vključevanja in enakih možnosti za vse dijake, obenem pa z ustrezno notranjo diferenciacijo in individualizacijo ter spodbudnim učnim okoljem upošteva njihove **različne zmožnosti**;
- posebno skrb namenja **dijakom s posebnimi potrebami, dijakom z zdravstvenimi tveganji** in **nadarjenim za šport**;
- opravičenim dijakom **prilagodi vadbo skladno z napotki zdravnika**;
- učni proces vodi z namenom **uspešnosti** in **motiviranosti** vsakega dijaka;
- s pomočjo učnociiljne naravnosti pouka uveljavlja določeno stopnjo šolske in svoje avtonomije, a hkrati prevzema **strokovno odgovornost** za ustrezno izbiro didaktičnih strategij ter pedagoških pristopov;
- skupaj z dijaki **sooblikuje** vsaj del obveznega programa predmeta športna vzgoja, predvsem pa izbirni program in ponudi primerne športne dejavnosti tudi v **odprtem kurikulumu**;
- z namenom **prilagajanja programa** posameznikom oziroma skupinam s podobnimi značilnostmi in **podajanja ustreznih povratnih informacij** načrtno spremlja in vrednoti telesno zmogljivost ter raven usvojenosti športnih spretnosti dijakov in jih spodbuja k redni športni dejavnosti v šoli in zunaj nje;
- s pomočjo digitalne tehnologije dijake **navaja na redno spremljavo telesne zmogljivosti** in **razumevanje povratnih informacij**;
- v učne ure vključuje **igro (tudi tvegano)** kot vir motivacije, sprostitve, premagovanja stresa in vzgojno sredstvo;
- seznani dijake z **značilnostmi bodočega poklica** in tveganji, ki jih različne šolske in poklicne obremenitve predstavljajo za zdravje, ter jih nauči, s kakšno vadbo jih lahko preprečujejo in odpravljajo;
- spodbuja dijake k **spoštljivim medsebojnim odnosom** in **športnemu obnašanju**;
- spodbuja **okoljsko ozaveščenost** in **gibanje v naravi**, s čimer dijaki razvijajo pozitiven odnos do naravnega okolja in **trajnostnih oblik telesne dejavnosti**;
- za bolj poglobljeno razumevanje športa povezuje športno dejavnost s cilji drugih predmetov, predmetnih področij ter skupnimi cilji;
- poskrbi za **varnost pri vadbi** v različnih okoljih in pogojih ter **nauči dijake varnih** in **odgovornih ravnanj**;
- skozi vseživljenjsko strokovno spopolnjevanje skrbi za **svoj profesionalni razvoj** in krepi **strokovno samopodobo**;
- skladno s priporočili za zagotavljanje lastnega zdravja dejavno skrbi za **svojo telesno zmogljivost, glasovno 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 dijakov:

- spodbuja in ustvarja naj pogoje za **gibalno dejaven prihod** dijakov v šolo in **odhod** iz nje;
- skozi **proces sooblikovanja** naj skupaj z dijaki in učitelji razvije **koncept gibalno spodbudnih prostorov za gibanje** v učilnici, gibalnih kotičkih v avlah in na zunanjih površinah ipd.;
- če ima lastne športne površine, naj omogoči dijakom **dostopnost** do njih med daljšimi odmori in v popoldanskem času;
- poskrbi naj za **čistočo** in urejenost športnih površin in spremljajočih prostorov;
- zagotovi naj **primerno število** in **kakovost** športnih pripomočkov;
- športne površine naj bodo dostopne tudi za dijake na invalidskih vozičkih;
- oblikuje naj **sistem opravičevanja** z namenom zmanjšanja števila zdravniških in starševskih opravičil, pri tem pa naj sodeluje z zdravniki, kineziologi, trenerji športnikov in starši;
- dijakom naj omogoči tudi možnosti za doživljanje **vznemirjenja** in **tveganja v športnih dejavnostih**;
- **urnik** naj organizira tako, da bo skupina dijakov imela pouk v posameznem vadbenem prostoru več ur zapored (od 10 do 12 ur); ure športne vzgoje naj ima skupina večkrat tedensko (če je le mogoče, ne kot t. i. blok ure);
- v **odprtem kurikulumu** naj ponudi dijakom tudi **izvedbo športnih vsebin, povezanih s preprečevanjem in odpravljanjem poklicnih obremenitev** ter **obvladovanjem vsakodnevnih stresnih situacij**;
- strokovni kader mora imeti **ustrezno izobrazbo** in **kompetence** za poučevanje predmeta športna vzgoja; prav tako pa mora imeti za izvajanje športnih dni, morebitnih šol v naravi in taborov ter drugih interesnih šolskih športnih dejavnosti strokovni kader ali ustrezno izobrazbo ali usposobljenost s področja športa ter ustrezne kompetence;
- spoštuje **predpisane normative** glede **velikosti vadbene skupine**;
- skrbno naj načrtuje program **športnih dni**, saj z njimi dijaki uresničujejo številne cilje obveznega predmeta športna vzgoja in trajnostnega razvoja;
- preveri naj plavalno znanje dijakov in neplavalcem ponudi plavalni tečaj;
- vsem dijakom naj zagotovi večkrat v tednu vsaj **20-minutni gibalni odmor**, najbolje na prostem, gibalne dejavnosti v tem času naj organizira v obliki **soustvarjanja skupaj z dijaki**, prav tako pa lahko te dejavnosti vodijo dijaki po načinu vrstniškega vodenja;
- spodbudi naj izvajanje **minut za zdravje** (imenovane tudi gibalne minute), za izvedbo pa naj usposobi učitelje različnih predmetov in dijakke;
- spodbuja naj dijakke k vključevanju v **šolska športna tekmovanja** tako v šoli kot v širšem okolju; obenem poskrbi, da bodo šolska tekmovanja pedagoško vodena, dijaki pa morajo biti za tekmovanja ustrezno fiziološko in psihološko pripravljeni. Sodelovanje šole in dijakov na tekmovanjih je njihova avtonomna odločitev;
- športno nadarjenim dijakom **prilagodi šolske obveznosti** skladno s statusnimi pravicami športnikov, ki jih zagotavlja zakonodaja; organizira lahko tudi **športne oddelke**;
- različne dodatne športne dejavnosti naj zagotavlja tudi **dijakom s posebnimi potrebami**;
- **telesno zmogljivost** dijakov naj šola spremlja z obvezno podatkovno zbirko **športnovzgojni karton**;
- o trendih sprememb telesne zmogljivosti oddelkov in celotne šole naj seznani svet šole;
- dijakke naj spodbudi k vključitvi v **Moj SLOfit** sistem vseživljenjske spremljave telesne zmogljivosti.

POJASNILA ZA LAŽJE RAZUMEVANJE GRADIVA

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

Cilji znotraj posameznih tem 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. Standardi so določeni za tiste cilje, ki so usmerjeni v doseganje znanja dijakov, pri tem pa znanje pojmuje-mo zelo široko. Cilji in standardi znanj **izbirnega programa** so označeni s **poševno pisavo**.

V gradivo so vključeni tudi **skupni cilji** s petih področij, 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.



Foto: Andreja Zalokar, Gimnazija Kranj

TEME, CILJI IN STANDARDI ZNANJ

TELESNA ZMOGLJIVOST

OPIS TEME

Telesna zmogljivost vključuje srčno-dihhalno zmogljivost, mišično zmogljivost, živčno-mišično zmogljivost, gibljivost in sestavo telesa. Primerna telesna zmogljivost omogoča dijaku učinkovito in lahkotno izvajanje vsakdanjih dejavnosti brez prevelike utrujenosti, pa tudi prenašanje večjih naporov in boljše zaznavanje telesne samopodobe. Vpliva tudi na osebnostne značilnosti, različne kazalnike zdravja, spoznavni razvoj in učne dosežke.

Namen te teme je, da se začne dijak zavedati, da njegovo dejavno sodelovanje v vsebinsko raznovrstni, dovolj intenzivni vadbi vpliva na telesno držo in spremembe v telesni zmogljivosti. Obenem spozna, s kakšno vadbo lahko, ob upoštevanju njenih temeljnih zakonitosti, preprečuje in odpravlja posledice šolskih in poklicnih obremenitev. S spremljanjem nekaterih kazalnikov telesne zmogljivosti razume pomen povratnih informacij za načrtovanje individualne vadbe.

CILJI

Dijak

C ₁	pozna pozitivne in negativne dejavnike, ki vplivajo na telesno držo ter skladno postavo in razume pomen vadbe za njuno izboljšanje.	
C ₂	kritično prepozna in z vadbo preprečuje ter odpravlja negativne vplive specifičnih poklicnih obremenitev.	 
C ₃	razume pomen pravilnega ogrevanja in ohlajanja po vadbi.	
C ₄	razume pojme napor, obremenitev, količina, intenzivnost in vrsta telesne vadbe ter pomen individualizacije pri vadbi.	
C ₅	z usmerjeno, individualno zasnovano in redno vadbo, pri kateri lahko uporablja tudi tehnične elemente različnih športov, izboljša posamezne dejavnike telesne zmogljivosti.	 
C ₆	je sposoben daljšega tekalnega, hodilnega in <i>plavalnega</i> napora.	
C ₇	zaznava svoje počutje in glede na telesno ter psihično obremenitev uporablja različne tehnike sproščanja.	
C ₈	redno spremlja telesno zmogljivost in kritično vrednoti njene posamezne kazalnike.	  

STANDARDI ZNANJ IN ZMOGLJIVOSTI

Dijak

S _{1,2,4,7}	različne vaje oblikuje v naloge, s katerimi vpliva na ustrezno telesno držo in preprečuje negativne posledice poklicnih ter psihičnih obremenitev, in utemelji njihov izbor.	 
S ₃	samostojno sestavi in vodi ogrevanje ter utemelji sestavo sklopa vaj glede na temeljne značilnosti ogrevanja, vrsto in namen vadbe.	  
S _{4,5,7}	pojasni razlike med namenom in značilnostmi različnih nalog ter vadb za izboljšanje telesne zmogljivosti in sprostitev.	
S _{4,5}	glede na individualno postavljene cilje izbere ciljno usmerjene naloge in vadb ter ustrezno obremenitev za izboljšanje telesne zmogljivosti.	 

S_{4-6}	izmeri frekvenco srčnega utripa ročno in z uporabo sodobne tehnologije ter glede na njene vrednosti in svojo telesno zmogljivost razporedi obremenitev tako, da hodi štiri ure s krajšimi postanki in pri tem premaga vsaj 500 metrov višinske razlike ter teče vsaj 20 minut v lahkotnem pogovornem tempu.	  
MS_{4-6}	izmeri frekvenco srčnega utripa ročno in z uporabo sodobne tehnologije ter glede na njene vrednosti in svojo telesno zmogljivost razporedi obremenitev tako, da hodi štiri ure z daljšimi postanki ter pri tem premaga vsaj 400 metrov višinske razlike in teče vsaj 15 minut, lahko tudi z vmesno hojo.	  
S_8	s pomočjo povratnih informacij športnovzgojnega kartona ovrednoti svojo telesno zmogljivost glede na populacijske vrednosti za svojo starost in spol ter pojasni spremembe glede na pretekla merjenja.	 

ŠPORTNA ZNANJA

OPIS TEME

Tema športna znanja opredeljuje varno, biomehansko pravilno in ekonomično izvedbo zapletenejših športnih spretnosti ter z njimi povezane teoretične informacije. Namen teme je, da dijak zaradi razvojnih sprememb in zahtevnejših učnih obremenitev, ki povečujejo čas sedenja in stres ter sprožajo neugodne posledice, s pomočjo različnih športov ohranja telesno, duševno in fiziološko učinkovitost. Dijak nadgrajuje osnovno raven različnih zapletenejših športnih spretnosti, ki so del našega kulturnega okolja, in spoznava nove, za mladostnike zanimive športe. Hkrati prepozna njihove vplive na telesno zmogljivost in zdravje ter njihov pomen za kakovostno preživljanje prostega časa, na podlagi česar samostojno izbira in se varno ukvarja z njimi tudi zunaj šole. S tem krepi občutek samozavesti, osebne identitete in avtonomije, razvija odpornost in obvladuje poklicna tveganja.

Učitelj nameni športom obveznega programa najmanj tretjino, športom izbirnega programa pa največ tretjino razpoložljivega časa.

CILJI

OBVEZNI PROGRAM

Dijak

C_1	tehnično pravilno obvlada elemente osnovnih sklopov atletskih disciplin in osnovno raven nekaterih 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 sam ali v skupini poveže različne akrobatske/ritmične/plesne/cirkuške prvine v sestavo, tudi ob glasbeni spremljavi.	  
C_4	zableše izbrane standardne in latinsko-ameriške plesne ter ustvarja koreografije modernih tekmovalnih plesov in spoštuje plesni bonton.	 
C_5	spopolnjuje tehniko in taktiko izbranih športnih iger ter učinkovito igra na različnih igralnih mestih.	 
C_6	se v športnih igrah preizkusi v različnih vlogah (kot igralec, trener, sodnik, organizator, gledalec).	 
C_7	se varno giblje v hribovitem svetu v različnih pogojih in spoštuje planinski bonton.	
C_8	nadgradi specifično športno izrazoslovje in poznavanje značilnosti posameznega športa.	
C_9	pozna specifične varnostne zahteve posameznih športov.	

IZBIRNI PROGRAM

Dijak

C_{10}	<i>varno plava, se zna učinkovito samoreševati in spoštuje kopališki red.</i>	
C_{11}	<i>varno smuča in spoštuje FIS pravila; drsa in teče na smučeh.</i>	
C_{12}	<i>nadgradi športe obveznega programa in/ali usvoji osnovno raven športov (npr. igre z loparji, športno plezanje, borilni športi, kolesarjenje, frizbi, dvoranski hokej, odbojka na mivki ...) oziroma drugih gibalnih spretnosti (npr. cirkuške spretnosti, elementi parkurja, postavljanje piramid itd.), ki jih ponudi učitelj, njihovo specifično izrazoslovje in posebne varnostne zahteve.</i>	 

STANDARDI ZNANJ

OBVEZNI PROGRAM

ATLETIKA

Dijak

S_1	prikaže osnovne vaje in njihove izpeljanke 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 spodnjo predajo v predajnem prostoru.	
$S_{1,9}$	glede na svoje sposobnosti skoči v daljino s šestkoračnim zaletom z naravno tehniko in v višino s prekoračno tehniko ter prikaže varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne poškodbe.	
$S_{1,9}$	glede na svoje sposobnosti meče žvižgača ali žogico z zaletom in suva težko žogo z zaletom ter prikaže varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne poškodbe.	
S_2	pojasni razloge za spremembe svojih rezultatov v tekih, skokih in metih ter predstavi načine, kako jih izboljšati s primerno vadbo.	  
S_8	uporablja ustrezne atletske izraze.	

GIMNASTIKA

Dijak

$S_{1,3}$	poveže v sestavo vsaj tri akrobatske prvine, izvedene v različnih smereh, od teh je ena izvedena z oporo na rokah (premet v stran ali stoja na rokah), vsaj tri različne ritmične skoke, vsaj en obrat in vsaj eno držo.	
$MS_{1,3}$	poveže tri akrobatske prvine, izvedene v različnih smereh, od teh je ena premet v stran ali opora na lopaticah, vsaj en ritmični skok, vsaj en obrat in vsaj eno držo.	
S_1	samostojno skoči raznožko čez kozo z varovanjem.	
MS_1	samostojno skoči raznožko prek večnamenskih blazin ali s pomočjo čez kozo.	
S_1	z zaletom in sonožnim odzivom prikaže osnovne skoke z male prožne ponjave, odzivne deske ali večnamenske blazine.	
S_1	na bradlji ali drogu poveže različne prvine v vesi in opori; s pomočjo prikaže vzmik spredaj.	
$S_{1,3}$	(dijakinja) na nizki ali visoki gredi poveže hojo, obrate, ritmične skoke, drže in seskok v sestavo, dolgo vsaj tri dolžine.	
$MS_{1,3}$	(dijakinja) na klopi ali nizki gredi poveže hojo, obrat v vzponu, preprosto držo, najmanj en ritmični skok in seskok v sestavo, dolgo vsaj dve dolžini.	

$S_{1,3}$	(dijakinja/dijakinje) samostojno sestavi/jo in izvede/jo vajo s poljubnim ritmičnim pripomočkom ali več pripomočki (obroč, trak, žoga, kiji ali kolebnica), dijak/dijaki pa s kolebnico.	
$MS_{1,3}$	(dijakinja/dijakinje) poveže/jo vsaj pet prvin v sestavo s kolebnico ali trakom, dijak pa s kolebnico.	
S_8	poimenuje gimnastične prvine.	
S_9	se pravilno postavi pri varovanju in uporablja različne prijeme pomoči.	

PLES

Dijak

S_4	ob glasbi samostojno (brez štetja učitelja) zpleše v paru vsaj pet družabnih plesov (npr. tehno, rokenrol, džajv, valček, fokstrot, čačača, tango, samba, rumba, polka).	
S_4	sestavi in ob glasbi zpleše koreografijo enega od modernih tekmovalnih plesov (npr. jazz, hip-hop, pop).	
MS_4	sestavi in zpleše koreografijo z različnimi plesnimi elementi.	
S_4	upoštevata plesni bonton.	

ŠPORTNE IGRE

V štiriletnih programih učitelj v prvih dveh letih izbere dve, v zadnjih dveh pa eno izmed naslednjih iger: košarka, odbojka, rokomet in nogomet. V programu poklicno-tehniškega izobraževanja vsako leto izbere eno od iger.

Dijak (košarka)

S_5	v igri 3 : 3 na en koš in 5 : 5 na dva koša na drugi ali tretji težavnostni stopnji proti aktivni obrambi uporablja, glede na igralno situacijo, tehnične (vodenje na različne načine v gibanju, podaje in lovljenja žoge, meti na koš z eno roko nad glavo z mesta in po zaustavljanju) in taktične elemente (različna križanja in blokade z žogo in brez nje v igralnih okoliščinah, hiter prenos žoge 5 : 0; postavitve in gibanje pri izvajanju prostih metov in podajah žoge v igro).	
MS_5	v igri 3 : 3 na en koš in 5 : 5 na dva koša na drugi težavnostni stopnji proti delno aktivni obrambi uporablja, glede na igralno situacijo, tehnične (vodenje na različne načine v gibanju, podaje in lovljenja žoge, meti na koš z eno roko nad glavo z mesta) in nekatere taktične elemente (različna križanja z žogo in brez nje v igralnih okoliščinah).	

Dijak (odbojka)

$S_{5,6}$	v igri 6 : 6 uporablja tehnične prvine (servis, sprejem servisa, podaja, udarec, blok in sprejem udarca).	
-----------	---	---

Dijak (rokomet)

$S_{5,6}$	v igri z osebno obrambo na lastni polovici igrišča s prirejenimi pravili uporablja, glede na igralno situacijo, osnovne tehnične in taktične elemente: podaje (z dolgim zamahom iznad glave, komolčna podaja), strele, lovljenja, pobiranja žoge, odkrivanja, kritja in spremljanja napadalca brez žoge ter z žogo.	
-----------	---	---

Dijak (nogomet)

$S_{5,6}$	v igralnih različicah v omejenem prostoru, v igri dvoranskega nogometa na dvojne male vrate z individualnim in skupnim pokrivanjem ter v vodeni igri v različnih postavitvah igra na različnih igralnih mestih in uporablja, glede na igralno situacijo, osnovne tehnične elemente brez žoge in z žogo ter osnovne taktične elemente.	
-----------	---	---

Dijak (vse štiri igre)

S_6	piše zapisnik, vodi ekipo in sodi tekmo.	 
MS_6	piše zapisnik in pomaga sošolcu pri vodenju ekipe in sojenju.	
$S_{6,8}$	opiše razlike v nalogah igralcev na posameznih igralnih mestih.	
S_8	uporablja izraze in pojme, povezane s tehniko in taktiko izbranih športnih iger.	
$S_{5,8}$	upošteva temeljna pravila izbranih športnih iger in najpomembnejše sodniške znake.	

PLANINSTVO

Dijak

S_7	tehnično pravilno in varno hodi navkreber in navzdol.	
$S_{7,8}$	se orientira ob zemljevidu in s pomočjo kompasa oziroma aplikacij.	 
$MS_{7,8}$	se orientira ob zemljevidu in s pomočjo aplikacij.	 
$S_{7,8}$	uporablja aplikacije za spremljavo prehojene poti.	
$S_{7,9}$	upošteva spremljevalne dejavnike varne hoje (nadomeščanje izgubljene tekočine, primerna prehrana, termoregulacija, zaščita pred insekti in soncem).	
S_9	ukrepa ob nezgodi in nudi prvo pomoč pri praskah, žuljih, udarninah, opeklinah in pikih žuželk.	

IZBIRNI PROGRAM

PLAVANJE IN DRUGE VODNE DEJAVNOSTI*

Dijak

S_{10}	skoči v vodo na noge, preplava 50 metrov v eni od plavalnih tehnik in med plavanjem opravi nalogo varnosti.	
$S_{9,10}$	plava oblečen in se sleče v vodi.	
S_9	opiše varno obnašanje na kopališču in pri skakanju v vodo.	 

* Za šole, ki imajo pogoje, v šoli v naravi, na športnem dnevu.

SMUČANJE IN DRUGE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

Dijak

S_{11}	vijuga na urejenem smučišču z daljšimi in krajšimi zavoji ter pri tem nadzoruje hitrost smučanja.	
S_{11}	izbere smučarski teren glede na svoje sposobnosti in znanje.	

** Za šole, ki imajo pogoje, v šoli v naravi, na športnem dnevu.

DRUGI ŠPORTI IZBIRNEGA PROGRAMA***

Dijak

S _{8,9,12}	prikaže osnovne športne spretnosti v izbranem športu, ki ga ponudi učitelj, uporablja pravilno izrazje in spoštuje specifične varnostne zahteve posameznih športov.	 
---------------------	---	---

*** Učitelj lahko ponudi športe iz obveznega programa (dodatne ure ali športno igro, ki je ni ponudil v obveznem programu), druge športe (odbojka na mivki, badminton, namizni tenis, tenis, borilni športi, dvoranski hokej, frizbi ...) ali različne zanimive gibalne dejavnosti (npr. cirkuške spretnosti, elemente parkurja ipd.).

RAZUMEVANJE GIBANJA IN ŠPORTA

OPIS TEME

Razumevanje pomena in značilnosti gibanja ter športa vpliva na hitrost usvajanja in nadgradnjo športnih spretnosti ter posledično na športno uspešnost, motiviranost za športno udejstvovanje in varnost. Namen te teme je, da dijak razume koncept 24-urnega gibalnega vedenja in različne biomehanske, fiziološke, kineziološke, socialne ter duševne učinke redne športne vadbe in njenih spremljajočih dejavnikov na zdravje in dobro počutje. Zaveda se pomena različnih nalog in vadb za kompenzacijo bodočih poklicnih obremenitev, varnostnih dejavnikov pri športni vadbi ter vloge športa pri preprečevanju različnih odklonskih praks v družbi.

CILJI

Dijak

C ₁	razume koncept 24-urnega gibalnega vedenja in pozna zdravstvena tveganja zaradi neupoštevanja njegovih dejavnikov.	 
C ₂	razume pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na povečan napor, tudi v različnih oteženih okoliščinah.	
C ₃	glede na svojo telesno zmogljivost in značilnosti bodočega poklica izbere sebi primerno prostočasno športno vadbo oziroma dejavnost.	 
C ₄	pozna podporne dejavnike pri ukvarjanju s športom in nevarnosti njihove napačne uporabe ali neuporabe.	
C ₅	pozna splošna načela varnosti pri pripravi in izvedbi športne vadbe v različnih okoljih.	 
C ₆	razume preventivno vlogo športa pri različnih oblikah zasvojenosti in drugih patoloških pojavih sodobne družbe.	 
C ₇	razume preventivno in kompenzacijsko vlogo športne vadbe pri enostranskih in manj primernih poklicnih obremenitvah.	
C ₈	pozna vlogo nekaterih športov pri oblikovanju nacionalne identitete (smučanje, planinstvo, gimnastika ...).	

STANDARDI ZNANJ

Dijak

S _{1,2}	kritično ovrednoti dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in športu in pomen redne, dovolj intenzivne in raznolike športne vadbe, počitka, spanja, primerne prehrane in hidracije ter omejitve zaslonskega časa za zdravje in dobro počutje.	 
S ₃	analizira svojo telesno zmogljivost, zdravstvene posebnosti, duševno zdravje in motivacijo ter utemelji 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 ter pijač, ki vsebujejo poživila, hormone in druge škodljive snovi.	 

S_5	ovrednoti nevarnosti pri športni vadbi v različnih okoljih in pogojih ter opiše načine, kako se jim izogniti.	 
$S_{2,7}$	analizira negativne vplive različnih bodočih poklicnih obremenitev na zdravje ter utemelji izbor primerne preventivne in kompenzacijske vadbe.	  

NAČINI RAVNANJA IN DEJAVNO SODELOVANJE V ŠPORTU

OPIS TEME

Načini ravnanja, redno in dejavno sodelovanje v športu ter pošteno obnašanje oblikujejo telesni, duševni, socialni in moralni del mladostnikove osebnosti. Namen te teme je, da se dijak zaveda pomena redne vadbe kot dela odgovornega odnosa do svojega zdravja in poklicne uspešnosti, njene vloge pri samoregulaciji za telesno ter duševno dobrobit, se ustrezno odziva ob konfliktnih situacijah, zmagah ter porazih ter zavzema kritična stališča do različnih stranpoti športa. Obenem oblikuje pozitivne vedenjske vzorce z upoštevanjem pravil, spoštljivim delovanjem v skupini, spoštovanjem temeljnih športnih vrednot in trajnostno naravnostjo pri športnem udejstvovanju.

CILJI

Dijak

C_1	ima odgovoren odnos do svojega zdravja in obvladovanja poklicnih obremenitev.	
C_2	se dejavno in odgovorno vključuje v vadbo glede na svojo telesno zmogljivost in morebitne zdravstvene omejitve.	
C_3	se ob doživljanju večjih telesnih obremenitev zaveda pomembnosti vloženega truda in napora.	 
C_4	kritično presoja svoje delovanje pri pouku športne vzgoje in delovanje drugih posameznikov v skupini.	  
C_5	spoštuje higienska pravila, povezana z vadbo v različnih pogojih.	
C_6	spoštuje načela varnosti pri športni vadbi na različnih športnih površinah in v različnih okoliščinah.	
C_7	se športno obnaša med vadbo, na tekmovanjih in ogledih športnih prireditev.	  
C_8	oblikuje svoja stališča do stranpoti sodobnega športa.	  

STANDARDI ZNANJ

Dijak

$S_{1,2,6}$	kritično utemelji odgovornost pri vključevanju v vadbo glede na telesno zmogljivost, zdravstvene omejitve, poklicne obremenitve in zahtevano osebno ter zaščitno športno opremo.	 
S_7	kritično utemelji dejavnike svojega športnega/nešportnega obnašanja pri športni vadbi, na tekmovanjih in pri ogledih športnih prireditev.	  
S_8	kritično utemelji nevarnosti dopinga, pretiranega uživanja prehranskih dopolnil, neprimerne navijaštva ter primernost ponudbe športnih vadb v lokalnem okolju in na spletu.	  

■ SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

KONCEPT SESTAVE UČNEGA PROGRAMA

Predmet športna vzgoja je sestavljen iz štirih tem, ki predstavljajo **koncept telesne pismenosti**:

- telesna zmogljivost,
- športna znanja,
- razumevanje gibanja in športa,
- načini ravnanja in sodelovanje v športu.

Ker so športne spretnosti osrednje vsebinsko jedro predmeta športna vzgoja in najpomembnejše učiteljevo sredstvo, s katerim dijaki dosegajo cilje, je tema športna znanja razčlenjena še na **podteme**. Standardi znanja so določeni za temeljne športe našega kulturnega okolja (**obvezni program**) in samo okvirno za športe, ki jih vključi učitelj v pouk v tistem delu, ki ga imenujemo **izbirni program**. Oba programa sta za **dijake obvezna**. Kjer lahko dijaki skupaj z izbranimi cilji in standardi znanj uresničujejo tudi **skupne cilje** s petih področij (jezik, državljanstvo, kultura in umetnost; trajnostni razvoj; zdravje in dobrobit; digitalna kompetentnost; podjetnost), je to posebej označeno.

Zaradi znanstveno dokazane manjše telesne zmogljivosti dijakov teh programov učitelj nameni temi telesna zmogljivost **tretjino razpoložljivega časa**. Pri tej temi dijaki spoznajo temeljne značilnosti različnih vadb (ogrevanje, ohlajanje, primerna obremenitev glede na individualne posebnosti, postopnost, vztrajanje v vadbi), predvsem pa vadb, s katerimi lahko **preprečujejo in odpravljajo posledice šolskih ter poklicnih obremenitev**. Vadbene vsebine in obremenitve učitelj izbira in določa tako, da vadba pomembno vpliva na oblikovanje telesne samopodobe in različne kazalnike zdravja. V vadbo lahko vključi tudi športne spretnosti obveznega ali razširjenega programa z namenom izboljšanja telesne zmogljivosti dijakov. Obenem vadbo zasnuje tako, da bodo dijaki sposobni premagovati tudi večje **napore**, ob tem pa se začnejo zavedati, da sta vlaganje navora v različne dejavnosti in spoštovanje truda pomembni vrednoti tako v športu kot v vsakdanjem življenju.

Tema športna znanja vključuje **obvezni in izbirni program**. Prvemu učitelj nameni **najmanj tretjino razpoložljivega časa**. Poleg atletike, gimnastike in plesa ponudi v prvih dveh letih dve izmed v našem kulturnem okolju uveljavljenih športnih iger, v zadnjih dveh letih pa, zaradi manjšega števila ur, ponudi eno. Planinske vsebine šola izpelje v okviru športnih dni.

V **izbirnem programu**, ki mu učitelj nameni **največ tretjino razpoložljivega časa**, lahko dijakom ponudi **športe** ali gibalne dejavnosti, **ki niso vključene v obvezni program**, lahko pa **nadgradi športe obveznega programa ali ponudi eno od športnih iger**, ki je ni vključil v obvezni program. Pri izboru naj upošteva interese in želje dijakov, tradicijo šole ter materialne, geografske in podnebne pogoje. Prednost pri izboru naj imajo športi ali športne dejavnosti, s katerimi se lahko dijaki ukvarjajo tudi v prostem času in ki jih lahko učitelj izpelje tudi zunaj.

Športe v izbirnem programu lahko predstavi na **več načinov**:

- v **dveh do treh učnih urah** učitelj **predstavi šport** ali gibalno dejavnost, lahko pa predstavitev pripravi dijak, ki se z njim/i ukvarja zunaj šole; s pomočjo učitelja lahko dijak tudi vodi uro;
- šport ali gibalno dejavnost **vključuje v različne dele ur vsebinskih sklopov drugih športov** kot **popostritev** ali **kot možnost razvoja določenih gibalnih sposobnosti**;
- **izbranemu športu nameni večje število učnih ur** (od 10 do 12) in izpelje pouk z vsemi didaktičnimi stopnjami, znanje dijakov pa lahko tudi oceni.

Izpeljava učnih ur izbirnega programa ne sme zahtevati posebnih finančnih sredstev dijaka. Izbirni program poteka v okviru urnika rednega pouka, proces lahko šola izpelje za več oddelkov hkrati, sočasno pa naj ga vodi več učiteljev. Dijaki različnih oddelkov naj bodo razvrščeni v več interesnih, čim bolj homogenih vadbenih skupin. Kjer teh možnosti ni, naj bo ponudba skladna z možnostmi šole. Izjeme so lahko organizirani planinski pohodi, tečaji plavanja in dejavnosti, ki jih je mogoče opraviti le v bolj strnjeni obliki.

Cilji in vsebine vseh štirih tem se lahko na urah prepletajo. Ob praktični vadbi učitelj vključuje v pouk tudi teoretične vsebine, tako da z ustvarjanjem različnih avtentičnih situacij dijaki spoznavajo teoretična ozadja gibanja in športa ter doživljajo pomembnost vedenjsko ustreznih ravnanj pri športni vadbi. Tako dijaki uresničujejo cilje tem razumevanje gibanja in športa in načini ravnanja in dejavno sodelovanje v športu.

Vsebine plavanja in smučanja z nekaterimi zimskimi dejavnostmi šola izpelje, če ima ustrezne pogoje ali pa v okviru športnih dni. Priporočamo, da šola v prvem letniku **preveri znanje plavanja** dijakov in za neplavalce organizira 15-urni plavalni tečaj.

NAČRTOVANJE IN IZPELJAVA POUKA

Učitelj razporedi ure v letni pripravi tako, da so dijaki deležni načrtnega in čim bolj **vsebinsko strnjenega športnovzgojnega procesa**. Pri tem ur, če je le mogoče, ne združuje v t. i. blok ure.

Učitelj konkretizira in operacionalizira cilje, izbere vsebine ter določi standarde znanja za svoje dijake za vsak oddelek posebej v okviru ciljev in standardov, ki so navedeni za celotno obdobje šolanja. Športna vzgoja mora biti **vključujoča**, zato lahko, če je treba, za dijake s posebnimi potrebami, primanjkljaji v razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne pripravi individualne cilje in določi njim prilagojene standarde znanj.

Pri načrtovanju ciljev, izbiri vsebin in določitvi standardov znanj v letnem načrtovanju pouka za posamezni oddelek učitelj upošteva:

- materialne, geografske in podnebne posebnosti ter tradicijo okolja, v katerem je šola;
- značilnosti dijakov, kot so raven telesne zmogljivosti in že usvojenih spretnosti, socialno okolje, oddelčna klima in interesi;
- navpično nadgradnjo, kar pomeni, da cilje in standarde nadgrajuje tako, da bo večina dijakov ob koncu šolanja usvojila raven, določeno za celotno štiriletno/dvoletno obdobje.

Pri letni časovni razporeditvi učnih ur upošteva, da je za doseg standardov znanj treba zagotoviti **čim bolj strnjeno in časovno dovolj dolgo** (približno 12 ur) **obravnavo** določenih vsebin v vseh treh didaktičnih stopnjah (posredovanje novih vsebin, utrjevanje in ocenjevanje). Znanje dijakov **preverja** tako pred obravnavo posameznega vsebinskega sklopa, med poučevanjem in pred ocenjevanjem. Z ustreznimi, čim bolj objektivnimi povratnimi informacijami spodbuja dejavno vključevanje dijakov v pouk.

Učitelj s svojim poučevanjem spodbuja dijake k dejavnemu sodelovanju pri različnih obveznih organizacijskih oblikah (pouk, športni dnevi in morebitne šole v naravi), kar jim zagotavlja, da bodo z razvojem delovnih navad in vloženim trudom dosegli cilje in standarde znanj, ki jih postavi zanje v svoji letni pripravi na pouk. Pri tem vsebine oblikuje v **zanimive** naloge, ki naj dijakom predstavljajo izzive za doseg individualnih ciljev. Ob tem upošteva objektivno raven njihove telesne zmogljivosti in uveljavljene didaktične strategije. Ure organizira tako, da zagotovi **ustrezno vadbno obremenitev** (tip vadbe, trajanje, število ponovitev, intenzivnost vadbe). Dijaki morajo razumeti, da je vadba učinkovita le, če je naporna, učitelj pa jim mora občasno omogočiti, da izkusijo meje svoje zmogljivosti. Šele ustrezna obremenitev in napor, ki ju doživijo ob vadbi, zagotavljata razvoj temeljnih sestavin telesne zmogljivosti. Tako se začnejo zavedati, kaj njihovo telo zmore ter do kakšnih sprememb prihaja zaradi razvoja in njihovega dejavnega sodelovanja pri vadbi. Ob zavedanju lastnega vpliva na razvoj povečujejo tudi svojo samozavest in izboljšujejo telesno samopodobo.

Dijaki naj bi ob koncu šolanja razumeli pomen **24-urnega gibalnega vedenja** za oblikovanje zdravega življenjskega sloga in znali sami ovrednotiti ter načrtovati svojo vadbo na podlagi objektivnih povratnih informacij vsakoletnih meritev telesne zmogljivosti in analize bodočih poklicnih obremenitev. Koncept 24-urnega gibalnega vedenja vključuje vsa obdobja telesne dejavnosti in nedejavnosti v enem dnevu, njegovi ključni elementi pa so gibanje, sedenje, uporaba zaslonov 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. Več o konceptu 24-urnega gibalnega vedenja in nasvete, kako s tem seznaniti dijake, najdete na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.

Z nadgradnjo temeljnih gibalnih spretnosti tistih športov, ki so del našega kulturnega okolja, in s spoznavanjem novih, mladostnikom všečnih športov, ki jih je **mogoče učinkovito izvesti** med učnimi urami, dijaki usvojijo tisto raven znanja, ki jim omogoča vključevanje v vadbo tudi v interesnih programih v šoli in v prostem času v njihovem lokalnem okolju. Ustrezno usvojeno gibalno in teoretično znanje jim bo zagotavljalo varno in zanimivo vadbo. To krepi njihovo samozavest in jim omogoča bolj poglobljeno razumevanje smiselnosti gibanja ter samostojno izbiro in možnost sodelovanja v športnih dejavnostih tudi v prostem času. Ob tem jih učitelj spodbuja h **kritičnemu razmišljanju** o različnih vadbah, odzivanju organizma na povečan napor, tudi v različnih oteženih okoliščinah (vročina, vlaga, mraz, nadmorska višina, poklicna obremenitev ...), njihovem dejavnem vključevanju v primerno vadbo, zdravem življenjskem slogu in dobrem počutju. Spoznajo tudi preventivno vlogo športa pri različnih oblikah zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge, videoigre, digitalna zasvojenost idr.) in drugih

patoloških pojavih sodobne družbe (različne oblike telesnega in psihičnega nasilja, depresije, motnje hranjenja, samomorilnost idr.). Z rednim obiskovanjem pouka športne vzgoje, ustrezno osebno in zaščitno športno opremo, dovolj intenzivno vadbo, ustreznim prehranjevalnimi navadami, spremljanjem telesne mase, izogibanjem nezdravim razvadam, omejitvijo zaslonskega časa, dovolj počitka in spanja postajajo dijaki **odgovorni soustvarjalci odnosa do svojega zdravja**. Učitelj vadbo zasnuje tako, da z njo dijaki oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (primeren odnos do vadbe, vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost in sprejemanje drugačnosti ter različnosti v gibalni učinkovitosti posameznikov, varovanje šolske lastnine in športne opreme, naravovarstvena ozaveščenost). Spoštovanje higienskih pravil (preoblačenje, umivanje po vadbi, čistoča prostorov in osebne športne opreme, osebna urejenost, higiena v različnih vadbenih okoljih) bo pripomoglo k njihovemu dobremu počutju med vadbo in po njej.

Učitelj povezuje učne ure v **strnjene sklope**. **Ogrevanje** na začetku učne ure 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 dijakov, spol, starost, sposobnosti, znanja) in pogojem dela. **Dobra organizacija učne ure** in **učiteljevi pedagoški pristopi** morajo zagotoviti motivacijo za dejavno sodelovanje dijakov, učinkovitost vadbe in varnost vseh dijakov. 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. Večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost pouka doseže s kombinacijo ustreznih metod poučevanja, lahko tudi s **smiselno uporabo digitalne tehnologije**. Z njo lahko prikaže in osmisli izvedbo gibalnih spretnosti, kar zagotavlja hitrejšo učenje ter kakovostnejše znanje dijakov. Prav tako lahko nauči dijake spremljave individualnih obremenitev in učinkov vadbe. Učitelj lahko najde različne strokovne vire na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*, nabor ustreznih orodij in pripomočkov pa v univerzitetnih učbenikih *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje* in *Management športnih objektov: od zamisli do uporabe* ter na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.

SPREMLJANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Učitelj med šolskim letom večkrat ugotavlja in spremlja telesno zmogljivost dijakov. Šola aprila izvede **meritve za športno-vzgojni karton** za vse dijake in skladno z zakonodajo zagotovi obdelavo podatkov za tiste, za katere pridobi pisna soglasja. Obdelane podatke učitelj upošteva pri načrtovanju pedagoškega procesa, povratne informacije, ki jih posreduje dijakom, pa dijakom omogočajo, da tako spoznajo svojo telesno zmogljivost, spremljajo vsakoletne spremembe, ob nasvetih učitelja pa si lahko individualno načrtujejo vadbo. Do svojih podatkov lahko dijaki dostopajo na *strokovnem portalu Moj SLOfit*. Spoznanja o pomenu objektivnih podatkov jih spodbujajo k vseživljenjski spremljavi telesne zmogljivosti. Več o spremljavi najdete na *spletnem portalu SLOfit*.

MEDPREDMETNOST IN KROSKURIKULARNOST

Eno od pomembnih načel sodobnega pouka je tudi **povezanost** in **prepletenost znanj**. K celostnemu razumevanju športne vzgoje in njenih učinkov pripomore učiteljevo povezovanje ciljev in vsebin znotraj predmeta (**znotrajpredmetno povezovanje**) in s cilji ter vsebinami drugih predmetov (**medpredmetne povezave**) ali predmetnih področij. V pouk vključuje tudi **kroskurikularne povezave**, tako da uresničuje skupne cilje programa. Tako lahko učitelj spodbuja dijake, da različne informacije oblikujejo v znanja tudi na višjih kognitivnih ravneh (razumevanje, sklepanje, analiziranje, utemeljevanje). Tak način dela zahteva skupno načrtovanje učiteljev različnih predmetov. Učitelj ga izvede, če je to **smiselno** in pripomore k bolj **ekonomičnemu pouku**. Najučinkoviteje lahko povezave izvaja v okviru odprtega kurikula, 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*.

NOTRANJA DIFERENCIACIJA IN INDIVIDUALIZACIJA ŠPORTNE VADBE

Eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja je zagotoviti **uspešnost** in **motiviranost vseh dijakov**. Pri tem mora učitelj upoštevati različnost dijakov. Zahteve prilagodi posamezniku (individualizacija) ali skupini dijakov s podobnimi značilnostmi (notranja diferenciacija) tako pri načrtovanju, organizaciji in izvedbi kot pri preverjanju ter ocenjevanju znanja. Učitelj upošteva načelo, da ob posamezniku primerni vadbi napredujejo vsi dijaki. Cilje, vsebine, metode poučevanja, učne oblike in obremenitve izbira tako, da se dijaki počutijo prijetno. To jim omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem. Vsi učiteljevi ukrepi naj bodo naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč dijakov do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev.

Učitelj gradi motivacijo z različnimi pristopi, še posebej s spodbujanjem in vrednotenjem posameznikovega napredka. Dijaki naj ne bodo osredotočeni na primerjanje z drugimi. Osebni cilji dijakov, ki jih oblikuje učitelj skupaj z dijaki, naj bodo zaradi razlik med njimi različni, a postavljeni tako, da jih lahko ob primerni in redni vadbi ter ob vloženem trudu dosežejo. Pri tem oba, učitelj in dijak, upoštevata raven usvojenosti športnih znanj, telesne zmogljivosti in dijakove želje po napredku. Pri tem je z motivacijskega stališča učinkovita uporaba digitalne tehnologije (merilniki, spletne platforme).

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se učitelj posebej posveti dijaku z nižjo stopnjo gibalnih sposobnosti, dijaku, ki zaostajajo v biološkem razvoju, dijaku s posebnimi potrebami in zdravstvenimi tveganji in dijaku tujcem. Šibke gibalne sposobnosti in s tem povezana nižja gibalna učinkovitost največkrat nakazujejo na neustrezno sestavo telesa s prekomerno telesno maso. Takšni dijaki še posebej potrebujejo gibanje, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Za dijake tujce je športna vadba eden najučinkovitejših pristopov vključevanja v novo kulturno okolje.

GIBALNO SPOSOBNEJŠI DIJAKI IN STATUSNE PRAVICE DIJAKOV ŠPORTNIKOV

Učitelj prilagaja vadbo tudi gibalno učinkovitejšim dijakom, **nadarjenim za šport**. Ob tem jim določi vlogo, v kateri lahko uveljavijo svoje sposobnosti in znanje ter so vzor sošolcem. Spodbuja jih, da se udeležujejo športnih dejavnosti v šoli in zunaj nje ter tekmovanj. Šola **perspektivnim in vrhunskim športnikom s statusom dijaka športnika** ustrezno pomaga, tako da prilagaja obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa športnim obveznostim skladno z veljavnima pravilnikoma. Če je dijakov športnikov več, jih lahko združi v **športni oddelek**. Več napotkov o delu z nadarjenimi dijaki lahko učitelj najde v univerzitetnem učbeniku *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

RAZLIKE MED DIJAKI IN DIJAKINJAMI

Pri oblikovanju vadbenih skupin šola upošteva veljavne normative. Telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja, navade in različen čas telesnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med dijaki in dijakinjami. Učitelj prilagodi svoja ravnanja in izbiro vsebin posebnostim razvoja mladostnikov tako, da pozitivno vpliva na njihovo samopodobo in osebni razvoj.

Pouk naj poteka v **dekliških in fantovskih skupinah**, pri tem pa naj učiteljice poučujejo dijakinje, učitelji pa dijake. Pri določenih vsebinah (npr. ples, planinstvo, smučanje in plavanje), posebej še v posebnih organizacijskih oblikah (športni dan, projektni tedni, šola v naravi), naj učitelji organizirajo učni proces tako, da sodelujejo dijaki in dijakinje skupaj.

SODELOVANJE IN OPRAVIČEVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI IN DRUGIH OBVEZNIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH

Športna vzgoja je **obvezen predmet** v vseh letnikih srednje šole. Po zdravniški presoji je lahko dijak skladno z določbami zakona oproščen **praktične vadbe** pri posameznih oblikah vzgojno-izobraževalnega dela **delno** ali **popolno**, za krajše ali daljše časovno obdobje. Če je dijak 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 dijakovem 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 dijakih športnikih tudi z njihovimi trenerji. Vzpostavi naj sistem natančnega spremljanja opravičevanja in poskrbi, da so dejavnosti, ki jih načrtuje in izvaja z opravičenimi dijaki, smiselne.

Strokovne smernice za ravnanje pri opravičevanju dijakov so objavljene v univerzitetnem učbeniku *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*.

SKRB ZA VARNOST DIJAKOV

Eden od pomembnih dejavnikov kakovostne športne vadbe je tudi skrb za varnost. Učitelji in šola upoštevajo naslednja izhodišča:

- **poznavanje in spoštovanje zakonodaje**, povezane z varnostjo, posebej še **normativov** (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in planinstvu);
- ne glede na zakonsko predpisano število učiteljev glede na velikost skupine pri posameznih dejavnostih naj bo na planinskih in smučarskih športnih dnevih vedno z dijaki še **dodatni spremljevalec**, ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega dijaka;
- uporaba **standardiziranega orodja** in **športnih pripomočkov**;
- primerna **osebna oprema** in **urejenost vadečih**;
- dosledna uporaba **zaščitne opreme vadečih** (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 dijakov; 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 dijaki;
- **seznanjanje dijakov** z nevarnostmi pri vadbi v telovadnici, na igrišču, v hribovitem svetu, na smučišču, v vodi in ob njej;
- dijaki se morajo **naučiti varnih delovanj**;
- priprava **varnostnega načrta** za določene športne dejavnosti;
- obnavljanje znanja **nudenja prve pomoči** in **premišljeno ravnanje ob poškodbi dijaka**.

Za varno športno vadbo potrebuje vsak dijak **20 m² površine**, ki tudi v izjemnih okoliščinah ne sme biti **manjša od 10 m²**. Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati varnostnim, higienskim in zdravstvenim načelom, tako da dijakom 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 dijakov. Ob vsaki poškodbi učitelj izpolni **zapisnik o poškodbi**. Več o varnosti in 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* ter na strokovnem portalu *SLOfit nasvet*.

ODPRTI KURIKUL, ŠPORTNI DNEVI, ŠOLE V NARAVI, TEČAJI, INTERESNE DEJAVNOSTI, TEKMOVANJA

Odperti del izobraževalnih programov v poklicnem in strokovnem izobraževanju, ki ga na kratko imenujemo **odprti kurikulum**, ni nacionalno določen, kar bistveno prispeva h krepitvi avtonomije posamezne šole. Glede na potrebe in zmožnosti ter v dogovoru s socialnimi partnerji na ravni regije/panoge ga določi šola in temu nameni približno 20 % časa. Z odprtim kurikulumom je šolam dana možnost, da oblikujejo cilje, kompetence in vsebino modulov odprtega kurikula skladno z realnimi potrebami in izzivi gospodarstva ter sodobne družbe. Z namenom krepitve kompetence »**skrb za celostno zdravje in dobrobit**« lahko šola umesti športne vsebine v svoj odprti kurikulum ter tako poskrbi za seznanjanje dijakov s poklicnimi obremenitvami in vadbami za preprečevanje poškodb ter kompenzacijo njihovih posledic.

Šola ponudi v okviru interesnih dejavnosti športne dneve, šole v naravi, športne tabore ali tečaje. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo ponujene dejavnosti bogate, vedre ter, če je smiselno in mogoče, povezane z drugimi predmetnimi področji.

Priporočljivo je, da šola ponudi tudi različne **športne interesne dejavnosti** in tako spodbuja redno športno dejavnost dijakov. Šola lahko organizira različna **športna tekmovanja**, ki so sestavni del in nadgraditev šolske športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Osnova so tekmovanja med oddelki ali letniki v okviru šole, pri čemer je poudarek na množičnosti. Športna tekmovanja so smiselna, če v svoji celovitosti upoštevajo fiziološka, socialna in pedagoška načela. Na tekmovanje naj se dijaki načrtno pripravljajo, najpomembnejši cilji pa morajo biti poštena igra (ferplej), spoštovanje vloženega napora in primerno obnašanje. Dijaki naj sodelujejo tudi kot organizatorji in sodniki, ob ogledu pa naj jih učitelj navajajo tudi na kulturno spremljanje športnih dogodkov.

Več o organizaciji športnih dni, šol v naravi, interesnih dejavnosti in tekmovanjih najdete v univerzitetnih učbenikih *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje* in *Management športnih objektov: od zamisli do uporabe* ter na strokovnem portalu *SLOfit nasvet*.

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ZNANJA

Vrednotenje stopnje usvojenosti športnih znanj in ravni telesne zmogljivosti ter spremljanje osebnih športnih dosežkov dijakov so neločljive in nepogrešljive sestavine vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. **Načrtno spremljanje** in **povratne informacije** o spremembah ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športno-vzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov ali odpravljanju šibkejših področij in vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Učitelj vse leto in v vseh fazah učnega procesa načrtno **spremlja** telesno zmogljivost dijakov, stopnjo usvojenosti različnih športnih spretnosti, osebne športne dosežke, odsotnost, opravičevanje in vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti, sodelovanje na tekmovanjih ali v različnih lokalnih oziroma državnih športnih programih. Vse to mu omogoča objektivno ovrednotenje dijakovega napredka. Redna spremljava s preverjanjem različnih kazalnikov in ustrezne sprotne povratne informacije so podlaga za ocenjevanje športne vzgoje.

Pri **ocenjevanju** učitelj upošteva naslednja osnovna strokovna izhodišča:

- Osnova za ocenjevanje je doseganje standardov znanj in sposobnosti, ki jih učitelj načrtuje v letni pripravi na pouk. Standarde znanj naj bi dijak usvojil do konca šolanja, učitelj pa jih smiselno razporedi v posamezne letnike in prilagodi načrtovanemu in izpeljanemu pouku tako za obvezni kot izbirni program.
- Ocenjuje takrat, ko posredovano vsebino obvlada večina dijakov. Glede na njihove individualne značilnosti lahko učitelj preverja in **ocenjuje različne vsebine**. Predvsem v zadnjih dveh letnikih naj ocenjuje **sestavljena znanja** (npr. sodelovanje v igri) in uporabo znanj v različnih avtentičnih situacijah (npr. pripravo načrta lastne vadbe). Usvojenost teoretičnih vsebin lahko ocenjuje ob izvedbi praktičnih spretnosti, z dijakovo izdelavo plakata ali raziskovalne oz. seminarske naloge.
- Naloge in **merila ocenjevanja** (ki jih sestavljajo področja ocenjevanje, opisniki ter merilna lestvica) morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem dijakom, podrobneje pa še ob začetku vsebinskega sklopa in pred preverjanjem in ocenjevanjem.
- Učitelj spremlja dijake formativno s **pravočasno podanimi, ustreznimi in spodbudnimi povratnimi informacijami**. Pri tem upošteva načelo, da ocenjuje znanje in ne išče neznanja.
- Učitelj ocenjuje znanje dijakov ob upoštevanju individualnih sprememb v njihovi telesni zmogljivosti. Zavedati se mora, da so dijaki različni, saj so njihove telesne značilnosti odvisne od njihovih prirojenih dispozicij, predhodnih gibalnih izkušenj in okolja, v katerem živijo. Zato jim poišče vsebine, kjer bodo uspešni, diferencira metodične postopke in poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka.
- Učitelj zasnuje preverjanje in ocenjevanje 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*.
- Upošteva **veljavni pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja** in **strokovno doktrino** o ocenjevanju, ki je predstavljena na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.
- Ocenjuje naj na **različne načine**. V proces oblikovanja meril in preverjanja lahko vključuje tudi dijake ter jih tako navaja na kritičnost pri **samopreverjanju/samoocenjevanju** in **vrstniškem preverjanju/ocenjevanju**.
- Pri oblikovanju zaključne ocene lahko učitelj v oceni upošteva le nekaj najmočnejših dijakovih področij.

Več o ocenjevanju športne vzgoje s primeri 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., Baškarad, S., Bratina, K., Breznik, I., Holcar, A. in Slivar, B. (2025). *Ključni cilji po področjih skupnih ciljev*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/kljucni_cilji_po_podrocjih_SC.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>
- 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., Garcia, 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.
- Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nizj.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf
- 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., Planinšec, 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., Leskošek, B., Strel, J. in Jurak, G. (2013). Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev. *Šport*, 61(1/2), 5–11.
- Leban, I., Žnidarič, H. in Šibanc, M. (2010). *Priporočila za načrtovanje in izvedbo odprtega kurikula v programih poklicnega in strokovnega izobraževanja*. Center RS za poklicno izobraževanje (https://cpi.si/wp-content/uploads/2020/08/Odprti_kurikul.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>
- Mali, D. in Žnidarič, H. (2024). *Izhodišča za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja*. Delovna skupina za prenovu. Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje.
- 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://apli-kacijaun.zrss.si/api/link/elyun8f>
- 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 Mårth, 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 Fowweather, 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>
- Tolgfors, B. (2018). Transformative assessment in physical education. *European Physical Education Review*, 25(4), 1211–1225. DOI: 10.1177/1356336X18814863.

32. 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>
33. UNESCO (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
34. UNESCO (2021). *QPE publications 2021: Launch Overview*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380063>
35. UNESCO (2022). *UNESCO strategy on education for health and well-being*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381728>
36. 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>
37. Whitehead, M. (ur.). (2019). *Physical Literacy across the World* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203702697>
38. WHO (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



Foto: Andreja Zalokar, Gimnazija Kranj