



Predlog ciljev, standardov znanj in didaktičnih priporočil

GIMNAZIJSKO 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
- **dr. Rok Bavdek**, Gimnazija Kranj
- **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)
- **Jošt Hren**, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo Ljubljana
- **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)
- **Matjaž Plesec**, Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana
- **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

Gimnazijsko izobraževanje delimo na splošno (splošna in klasična gimnazija) in strokovno (tehniška, ekonomska in umetniška gimnazija). Izvaja se tudi kot gimnazijski program s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, gimnazijski program z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre in kot gimnazijski program z dvojezičnim izvajanjem na narodno mešanem območju Prekmurja.

Skladno z njihovimi predmetniki se športna vzgoja izvaja v vseh letnikih kot **obvezni predmet** v obsegu **420 ur**.

Tedenska in letna razporeditev ur po posameznih letnikih gimnazijskih programov

1. letnik	2. letnik	3. letnik	4. letnik
3/105	3/105	3/105	3/105

■ 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. Ključna dejavnika tega procesa sta **zanimiva, vključujoča vadba** in **razumevanje gibanja ter športa**. Ob strokovnem in pedagoško osmišljenem pristopu učitelja omogočata, da so mladostniki notranje motivirani. Veselje do gibanja, ustrezna telesna zmogljivost, nadgradnja športnih spretnosti in poglobljena znanja o športu kot pomembnem fiziološkem ter družbenem fenomenu ter samozaupanje pa predstavljajo temelj njihove **vsakodnevne** in **vseživljenjske telesne 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 gibalne sposobnosti. Z **nadgradnjo gibalnih spretnosti** in **razumevanjem gibanja ter športa** in **njunih učinkov** dijaki pridobivajo široka **športna znanja** ter samozaupanje za dejavno sodelovanje v različnih fizičnih in družbenih okoljih. Tako postanejo bolj samozavestni v svojem gibanju tudi v novih in nepredvidljivih okoliščinah. Dijaki začnejo kritično prepoznavati in se zavedati zdravstvenih tveganj šolskih in bodočih poklicnih obremenitev, predvsem sedečega zaslonskega vedenja ter stresnih situacij. Spoznajo tudi, s kakšno vadbo lahko preprečujejo in odpravljajo njihove posledice. S sodelovanjem v skupini in v različnih situacijah, ki jih ustvarjajo učitelj in/ali dijaki, si privzgajajo čut za poštenost ravnanj, občutljivost za moralna vprašanja, razvijajo socialne spretnosti in prevzemajo odgovornost do sebe, svojega zdravja ter širšega naravnega in družbenega okolja.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Predmet športna vzgoja poteka v vseh letnikih gimnazijskih programov. Strokovno utemeljen **koncept telesne pismenosti, ciljna naravnost** gradiva in precejšnja stopnja **učiteljeve avtonomije** zagotavljajo, da dijaki nadgrajujejo svoje osnovnošolsko znanje glede na značilnosti obdobja adolescence. Dijaki tako postajajo kritični in odgovorni soustvarjalci športnovzgojnega procesa.

Predmet športna vzgoja sestavljajo štiri **teme**, ki konceptualno predstavljajo dejavnike **telesne pismenosti**:

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

Ker bodo dijaki opravljali visoko zahtevne poklice, ki večinoma zahtevajo dolgotrajno sedenje pred zasloni in vztrajnost pri delu, 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 dejavno sodelovanje v športu** učitelj vpleta v vse ure tako, da osmisli praktično vadbo.

Skladno z načelom **notranje konsistentnosti gradiva** so znotraj posameznih tem navedeni jasno zapisani cilji in z njimi usklajeni standardi znanj. Učitelj v svojem letnem načrtovanju **cilje in standarde znanj**, ki so določeni za celotno štiriletno obdobje šolanja, **navpično nadgrajuje** od prvega do zadnjega letnika. 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 učitelju pri čim bolj enoznačnih interpretacijah prikazanega znanja. Tako zagotavljajo **poštenost ocenjevanja** in poenotenje znanja v slovenskem prostoru, s tem pa **zmanjšujejo tveganje neenakosti v izobraževanju**.

Gradivo je izvedbeno odprto, tako da omogoča učitelju dovolj prožno vsebinsko, organizacijsko in notranjedidaktično 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 ter individualizacijo in spodbudnim učnim okoljem upošteva njihove **različne zmožnosti**;
- posebno skrb namenja dijakom s posebnimi potrebami, 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 učnocijlne 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; primerne športne dejavnosti ponudi tudi v obveznih izbirnih vsebinah;
- z namenom **prilagajanja programa** posameznikom oziroma skupinam s podobnimi značilnostmi in/ali znanji in **podajanja ustreznih povratnih informacij** načrtno spremlja in vrednoti telesno zmogljivost ter športna znanja dijakov in jih spodbuja k redni športni dejavnosti v šoli ter zunaj nje;
- s pomočjo digitalne tehnologije navaja dijake na redno spremljavo telesne zmogljivosti in uporabo povratnih informacij za lastno načrtovanje vadbe;
- pri urah naj izpostavlja **igrivost** kot vir motivacije, sprostitve, premagovanja stresa in vzgojno sredstvo;
- v ure in druge organizacijske oblike naj vključuje tudi **tvegano igro z namenom** oblikovanja odpornosti na stres;
- seznani dijake s **tveganji**, ki jih različne **šolske in poklicne obremenitve** predstavljajo za zdravje ter dobro počutje, in z različnimi vadbami, s katerimi 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 preprečevanje najpogostejših zdravstvenih težav učiteljev športne vzgoje in ohranjanje 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, na zunanjih površinah ipd.;
- če ima lastne športne površine, naj omogoči dijakom **dostopnost** do njih med daljšimi odmori in v popoldanskem času;
- športne površine naj bodo dostopne tudi za dijake na invalidskih vozičkih;
- poskrbi naj za **čistočo** in urejenost športnih površin in spremljajočih prostorov;
- zagotovi naj **primerno število** in **kakovost** športnih pripomočkov;
- 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 pa naj ima večkrat tedensko (če je le mogoče, ne kot t. i. blok ure);
- v sklopu **obveznih izbirnih vsebin** naj ponudi dijakom tudi izvedbo športnih dejavnosti, povezanih s preprečevanjem in odpravljanjem sedečega vedenja ter obvladovanjem vsakodnevnih stresnih situacij;
- skrbno naj načrtuje **program športnih dni**, saj z njimi dijaki uresničujejo številne cilje 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 pa 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 dijake;
- spodbuja naj dijake k vključevanju v **šolska športna tekmovanja** tako v šoli kot v širšem okolju, obenem pa poskrbi, da bodo šolska tekmovanja pedagoško vodena, dijaki pa morajo biti 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**, kjer izvaja učne ure skladno s posebnim programom;
- različne dodatne športne dejavnosti naj zagotavlja tudi **dijakom s posebnimi potrebami** in z zdravstvenimi omejitvami;
- 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 naj **predpisane normative** glede velikosti vadbene skupine;
- **telesno zmogljivost** dijakov naj šola spremlja z obvezno podatkovno zbirko **športnovzgojni karton**, o trendih sprememb telesne zmogljivosti oddelkov in celotne šole pa naj učitelj športne vzgoje, zadolžen za spremljavo, seznani svet šole;
- dijake 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 le za tiste cilje, ki so usmerjeni v doseganje znanja dijakov, pri tem pa je znanje pojmovano širše kot le usvojenost gibalnih spretnosti. 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, boljše zaznavanje telesne samopodobe, vpliva 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 fiziološke, biomehanske in kineziološke značilnosti vaj, ki vplivajo na različne dejavnike telesne drže in ergonomsko pravilna gibanja.	
C ₂	razume, da sta namen in način ogrevanja pred vadbo in ohlajanja po njej odvisna od nadaljnje vadbe.	
C ₃	redno spremlja svojo telesno zmogljivost in kritično prepoznava vrednosti njenih kazalnikov glede na populacijske vrednosti vrstnikov istega spola ter svoja morebitna zdravstvena tveganja.	  
C ₄	z usmerjeno, individualno zasnovano in redno vadbo, pri kateri lahko uporablja tudi tehnične elemente različnih športov, izboljša posamezne dejavnike telesne zmogljivosti.	 
C ₅	je sposoben daljšega tekalnega, hodilnega in <i>plavalnega</i> napora.	
C ₆	zaznava svoje počutje in z vadbo ter različnimi tehnikami sproščanja preprečuje in odpravlja negativne vplive različnih telesnih in duševnih obremenitev.	

STANDARDI ZNANJ IN ZMOGLJIVOSTI

Dijak

S ₁	samostojno sestavi sklop nalog, v katerih upošteva različne dejavnike, ki vplivajo na izboljšanje telesne drže in kompenzirajo neustrezne položaje in gibanja.	 
S ₂	utemelji samostojno sestavo sklopa vaj za ogrevanje glede na njegove temeljne značilnosti in namen, obremenitev ter vsebinsko zasnovo nadaljnje vadbe.	  
S _{3,4}	s pomočjo povratnih informacij športnovzgojnega kartona ovrednoti spremembe v svoji telesni zmogljivosti, svoja močna in šibka področja ter morebitna zdravstvena tveganja.	  
S ₃₋₆	glede na individualno postavljene cilje izbere primerne naloge in vadbe za izboljšanje telesne zmogljivosti ter preprečevanje negativnih posledic psihičnih obremenitev in pojasni njihov izbor ter vadbeno obremenitev.	 
S ₅	glede na vrednost frekvence srčnega utripa, ki jo izmeri s sodobno tehnologijo, razporedi obremenitev tako, da hodi pet ur s krajšimi postanki in pri tem premaga vsaj 500 metrov višinske razlike, teče vsaj 20 minut v lahkotnem pogovornem tempu in <i>plava vsaj 15 minut</i> .	  
MS ₅	glede na vrednosti frekvence srčnega utripa, ki jo izmeri s sodobno tehnologijo, razporedi obremenitev tako, da hodi štiri ure s krajšimi postanki in pri tem premaga vsaj 400 metrov višinske razlike, teče vsaj 15 minut v lahkotnem pogovornem tempu in <i>plava vsaj 10 minut</i> .	  

ŠPORTNA ZNANJA

OPIS TEME

Tema športna znanja opredeljuje varno, biomehansko pravilno in ekonomično izvedbo zapletenejših športnih spretnosti ter razumevanje z njimi povezanih teoretičnih informacij. 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 športnih dejavnosti ohranja telesno, duševno in fiziološko učinkovitost. Dijak nadgrajuje osnovno raven različnih zapletenejših športnih spretnosti, ki so del našega kulturnega okolja, in spoznava nove, mladostnikom zanimive športe. Hkrati prepoznava njihove vplive na telesno zmogljivost in zdravje ter njihov pomen za kakovostno preživljanje prostega časa, na podlagi česar samostojno izbira in se ukvarja z njimi tudi zunaj šole.

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 s skupino ustvarjalno poveže različne akrobatske/ritmične/plesne/cirkuške prvine v sestavo, ki jo prikaže ob glasbeni spremljavi.	
C ₄	zableše izbrane standardne in latinsko-ameriške plesne ter ustvarja koreografije modernih tekmovalnih plesov.	
C ₅	spopolni tehniko in taktiko izbranih športnih iger ter z različnimi igralnimi strategijami povečuje učinkovitost sodelovanja v različnih igralnih situacijah, kot so igranje na različnih igralnih mestih, igranje ob spremembi pravil ipd.	
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.	

IZBIRNI PROGRAM

Dijak

C ₈	varno plava, se zna učinkovito samoreševati in spoštuje kopališki red.	
C ₉	varno smuča na različnih terenih; drsa in teče na smučeh.	
C ₁₀	usvoji nadaljevalno raven športov, ki jih ponudi učitelj (športi obveznega programa) in osnovno raven drugih športov (npr. igre z loparji, športno plezanje, borilni športi, kolesarjenje, frizbi, dvoranski hokej ...) oziroma gibalnih dejavnosti (npr. cirkuške spretnosti, elementi parkurja ...).	

OBVEZNI IN IZBIRNI PROGRAM

Dijak

C ₁₁	usvoji oziroma nadgradi specifično športno izrazoslovje, povezano s posameznimi športi, in pozna njihove značilnosti.	 
C ₁₂	pozna in upošteva specifične varnostne zahteve posameznih športov in pravila obnašanja (planinski bonton, plesni bonton, FIS pravila, kopališki red ...).	

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 _{1,2,12}	skoči v daljino s šestkoračnim zaletom z naravno tehniko in v višino s prekoračno tehniko ter prikaže varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne poškodbe pri skokih.	
S _{1,2,12}	meče žvižgača z zaletom in suva težko žogo z zaletom ter prikaže varnostne ukrepe, s katerimi prepreči morebitne poškodbe pri metih.	
S ₂	pojasni razloge za spremembe svojih rezultatov v tekih, skokih in metih ter predstavi načine, kako jih izboljšati s primerno vadbo.	  
S ₁₁	uporablja ustrezne atletske izraze.	

GIMNASTIKA

Dijak

S _{1,3}	poveže v sestavo: vaj tri akrobatske prvine, izvedene v različnih smereh (od teh je ena izvedena z oporo na rokah), tri različne ritmične skoke, vsaj en obrat in vsaj eno držo.	
MS _{1,3}	poveže v sestavo vsaj tri akrobatske prvine, izvedene v različnih smereh, vsaj dva ritmična skoka in vsaj en obrat.	
S ₁	samostojno skoči raznožko <i>in skrčko</i> čez kozo.	
MS ₁	skoči raznožko čez kozo s pomočjo ali samostojno prek večnamenskih blazin.	
S ₁	prikaže osnovne skoke in skoke z obrati okoli vzdolžne osi z male prožne ponjave.	
S _{1,3}	prikaže sestavo, v katero vključi različne prvine v vesi in opori na bradlji ali drogu; <i>prikaže vzmik spreadaj</i> .	
S _{1,3}	dijakinja poveže na gredi hojo, različne obrate, skoke, drže in seskok v sestavo, dolgo vsaj tri dolžine.	
S _{1,3}	dijakinja/dijakinje samostojno sestavi/jo in prikaže/jo ob glasbeni spremljavi vajo s poljubnim ritmičnim pripomočkom ali več pripomočki (obroč, trak, žoga, kiji ali kolebnica), dijak/dijaki pa s kolebnico.	 
S ₁₁	poimenuje gimnastične prvine.	
S ₁₂	se pravilno postavi pri varovanju in uporablja različne prijeme pomoči.	 

PLES

Dijak

$S_{3,4}$	ob glasbi sam ali s skupino sestavi in prikaže izvirno povezavo različnih plesnih, akrobatskih in ritmičnih prvin.	  
S_4	zpleše samostojno (brez štetja učitelja) v paru vsaj pet družabnih plesov (npr. tehnošving, rokenrol, džajv, valček, fokstrot, čačača, tango, samba, rumba, polka).	
$S_{3,4}$	sestavi in zpleše koreografijo enega od modernih tekmovalnih plesov (npr. jazz, hiphop, pop).	 

ŠPORTNE IGRE

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

Dijak (košarka)

$S_{5,6}$	prikaže tehnične in taktične elemente v različnih igralnih okoliščinah.	 
$S_{5,6}$	sodeluje v igrah 3 : 3, 4 : 4 in 5 : 5 na en in dva koša na tretji težavnostni stopnji proti aktivni obrambi.	 

Dijak (odbojka)

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

Dijak (rokomet)

$S_{5,6}$	v igri z osebno obrambo prikaže 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)

$S_{5,6}$	glede na igralno situacijo prikaže osnovne tehnične elemente brez žoge in z žogo ter osnovne taktične elemente.	 
$S_{5,6}$	v igri dvoranskega nogometa na dvojne malih vrat z individualnim in skupnim pokrivanjem ter v vodeni igri v različnih postavitvah igra na različnih igralnih mestih.	 

Dijak (vse štiri igre)

S_6	piše zapisnik, vodi ekipo in sodi tekmo.	 
S_{11}	uporablja izraze in pojme, povezane s tehniko in taktiko izbranih športnih iger, ter opiše razlike v nalogah in obremenitvah igralcev na posameznih igralnih mestih.	
S_{11}	prilagaja pravila izbranih športnih iger glede na namen igre.	

PLANINSTVO

Dijak

S ₇	tehnično pravilno in varno hodi navkreber in navzdol.	
S _{7,12}	se orientira ob zemljevidu in s pomočjo kompasa oziroma aplikacij.	 
S _{7,12}	uporablja aplikacije za spremljavo prehojene poti.	 
S _{7,11,12}	upoštevata dejavnike, ki zagotavljajo varno hojo in spoštljivo gibanje v različnih okoljih in pogojih.	
S ₁₂	ukrepa ob nezgodi in nudi prvo pomoč pri praskah, žuljih, udarninah, opeklinah in pikih žuželk.	

IZBIRNI PROGRAM

PLAVANJE IN DRUGE VODNE DEJAVNOSTI*

Dijak

S _{8,12}	skoči v vodo na noge, preplava 50 metrov v eni od plavalnih tehnik in med plavanjem opravi nalogo varnosti.	
S ₈	prikaže osnovni skok na glavo v vodo, nadvodni obrat, navpični potop z glavo naprej in štafetne predaje.	
S _{8,12}	med plavanjem sleče majico.	
S _{11,12}	pozna nevarnosti pri različnih vodnih dejavnostih.	

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

SMUČANJE IN DRUGE ZIMSKE DEJAVNOSTI**

Dijak

S _{9,12}	vijuga na urejenem smučišču z daljšimi in krajšimi zavoji ter pri tem nadzoruje hitrost smučanja.	
S ₁₂	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 ₁₀₋₁₂	prikaže osnovne in zahtevnejše športne spretnosti v izbranem športu, ki ga ponudi učitelj, uporablja pravilno izraze 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, prilagojen parkur 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 kot kompenzacijo sedečega življenja in stresnih situacij, upoštevanja 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 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, energijsko zahtevnost vadbe, morebitna zdravstvena tveganja in trenutno počutje izbere sebi primerno prostočasno športno vadbo oziroma dejavnost.	 
C ₄	prepozna vzroke za napake v različnih gibanjih (<i>tudi s pomočjo umetne inteligence</i>) in načine, kako jih odpraviti.	 
C ₅	pozna podporne dejavnike pri ukvarjanju s športom in nevarnosti njihove napačne uporabe ali neuporabe.	
C ₆	pozna splošna načela varnosti pri pripravi in izvedbi športne vadbe v različnih okoljih in pogojih.	 
C ₇	razume preventivno vlogo športa pri različnih oblikah zasvojenosti in drugih patoloških pojavih sodobne družbe.	 
C ₈	razume preventivno in kompenzacijsko vlogo športne vadbe pri sedečem in izrazito stresnem delu.	
C ₉	spozna vlogo nekaterih športov pri oblikovanju nacionalne identitete.	

STANDARDI ZNANJ

Dijak

S _{1,2,4,6,8}	kritično ovrednoti pomen redne, dovolj intenzivne in raznolike športne vadbe, počitka, higiene spanja, primerne prehrane in hidracije ter omejitve zaslonskega časa za zdravje in dobro počutje.	 
S _{3,7}	analizira svojo telesno zmogljivost, duševno počutje, zdravstvene posebnosti in motivacijo ter utemelji izbor sebi primerne vadbe.	  
S ₃	pozna energijsko zahtevnost različnih športnih dejavnosti, izraženo kot presnovni ekvivalent (MET).	
S ₄₋₆	opiše svoje napake in napake sošolcev pri izvedbi različnih gibanj, kritično pojasni njihov izvor ter prikaže korekcijske vaje, s katerimi bi jih odpravil.	 
S _{5,6}	opiše načine, kako preprečiti tveganja in se izogniti nevarnostim pri športnih dejavnostih.	 

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 ter njene vloge pri samoregulaciji za telesno in duševno dobrobit (preventiva pred poklicnimi obremenitvami, pridobivanje samozavesti, razumevanje ter sprejemanje telesne samopodobe, vložen trud in napor kot pomembna dejavnika uspeha). Obenem upošteva pravila delovanja v skupini, spoštuje temeljne športne vrednote in si oblikuje stališča do različnih stranpoti športa.

CILJI

Dijak

C ₁	ima odgovoren odnos do svojega zdravja.	
C ₂	se dejavno in odgovorno vključuje v vadbo glede na svojo telesno zmogljivost in morebitne zdravstvene omejitve.	
C ₃	ob doživljanju večjih telesnih obremenitev se zaveda pomembnosti vloženega truda in nabora.	 
C ₄	oblikuje pozitivne vedenjske vzorce in osebnostne lastnosti, kritično presoja svoje delovanje pri športni vzgoji in delovanje drugih posameznikov v skupini ter uravnava lastno vedenje.	   
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	razvija moralno občutljivost za neprimerna športna dejanja in oblikuje svoja stališča do stranpoti sodobnega športa.	  

STANDARDA ZNANJ

Dijak

S _{1,2}	upošteva dejavnike odgovornega vključevanja v vadbo glede na telesno zmogljivost, zdravstvene omejitve, šolske obremenitve in zahtevano osebno in zaščitno športno opremo.	
S _{2,4,6,7}	kritično utemelji dejavnike športnega/nešportnega obnašanja pri športni vadbi, na tekmovanjih in pri ogledih športnih prireditev.	  

■ 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 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 **izbirnem programu**. Oba programa sta za **dijake obvezna**.

Zaradi znanstveno dokazane pomembnosti **telesne zmogljivosti** učitelj nameni tej temi **tretjino razpoložljivega časa** (kot poseben vsebinski sklop ali znotraj posameznih sklopov). Pri tej temi dijaki spoznajo fiziološke, biomehanske in kineziološke značilnosti vaj, ki vplivajo na različne dejavnike telesne drže in ergonomsko pravilna gibanja, ter temeljne značilnosti različnih vadb, predvsem tistih, s katerimi lahko **preprečujejo in odpravljajo posledice sedečega življenja**. 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. Dijaki naj pri tej temi spoznajo pomen redne in objektivne spremljave vadbenih učinkov. Obenem učitelj vadbo zasnuje tako, da bodo dijaki sposobni premagovati tudi večje **napore**, ob tem pa se začnejo zavedati, da sta vlaganje napora v različne dejavnosti in spoštovanje truda pomembni vrednoti.

Tema športna znanja vključuje **obvezni in izbirni program**. Prvemu učitelj nameni **najmanj tretjino razpoložljivega časa**. Poleg atletike, gimnastike in plesa ponudi vsako leto dve izmed v našem kulturnem okolju uveljavljenih športnih iger. 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 **nadgradi športe obveznega programa** ali **ponudi eno od športnih iger**, ki jih tisto leto ni vključil v obvezni program. Program naj sooblikuje skupaj z dijaki tako, da upošteva njihove želje, tradicijo šole ter materialne, geografske in podnebne pogoje. Prednost pri izboru naj imajo športi ali gibalne dejavnosti, s katerimi se lahko dijaki ukvarjajo tudi v prostem času in ki jih učitelj lahko 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 popestritev 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 na koncu 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 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 v skladu 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 tem se lahko na urah prepletajo. Učitelj vključuje v pouk teoretične vsebine ob praktični vadbi in tako osmisli razumevanje športnih dejavnosti. Z ustvarjanjem različnih avtentičnih situacij naj dijakom omogoči spoznati in doživeti pomembnost vedenjsko ustreznih ravnanj pri športni vadbi.

Vsebine plavanja in smučanja z nekaterimi zimskimi dejavnostmi šola izpelje, če ima ustrezne pogoje ali pa v okviru športnih dni. Priporočamo, da šola v 1. 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.

Učitelj konkretizira in operacionalizira cilje, izbere vsebine in 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 utemeljeno, za dijake s posebnimi potrebami, primanjkljaji v razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po težjih poškodbah ali kronično bolne pripravi individualne cilje in določi standarde znanja na podlagi predlaganih minimalnih standardov.

Pri načrtovanju ciljev, izbiri vsebin in določitvi standardov znanj v letni pripravi na pouk posameznega oddelka 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, oddelčno klimo in interese;
- navpično nadgradnjo, kar pomeni, da cilje in standarde nadgrajuje tako, da bo večina dijakov ob koncu šolanja usvojila raven, določeno za celotno štiriletno obdobje.

Pri časovni razporeditvi učnih ur upošteva, da je za dosego 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. Vsebine oblikuje v zanimive naloge in dejavnosti, ki naj dijakom predstavljajo izzive za dosego individualnih ciljev. Ob tem upošteva objektivno raven njihove telesne zmogljivosti in uveljavljene didaktične strategije. Ure organizira tako, da zagotovi ustrezno vadbeno 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 njihove 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 upoštevali **smernice 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. 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. Več o konceptu 24-urnega gibalnega vedenja in nasvete, kako s tem seznaniti dijake, najdete na *strokovnem portalu SLOfit nasvet*.

Z **nadgradnjo 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 varno vključevanje v vadbo. To krepi njihovo samozavest, omogoča jim bolj poglobljeno razumevanje smiselnosti gibanja in samostojno izbiro sodelovanja v športnih dejavnostih v interesnih programih v šoli in v njihovem lokalnem okolju.

Ob tem jih učitelj spodbuja h **kritičnemu razmišljanju** o zdravem življenjskem slogu in dobrem počutju, ponudbi različnih vadb, njihovem dejavnem vključevanju v primerno vadbo, odzivanju organizma na povečan napor, tudi v različnih oteženih okoliščinah, kot so vročina, vlaga, mraz, nadmorska višina, dolgotrajna poklicna obremenitev. Spoznajo naj 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, osamljenost, depresije, motnje hranjenja, samomorilnost idr.). Tako lahko oblikujejo svoja stališča do stranpoti sodobnega športa, kot so doping, pretirana uporaba prehranskih dopolnil, huliganstvo navijačev, športni komercialni izdelki in storitve dvomljive kakovosti, problematika trajnostnega razvoja pri določenih športih v naravi idr.

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. 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 hitrejše učenje ter kakovostnejše znanje dijakov, in nauči dijake spremljave individualnih obremenitev ter 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**. Zato učitelj spodbuja dijake, da različne informacije, ki jih usvojijo pri drugih predmetih, smiselno oblikujejo v znanja tudi na višjih kognitivnih ravneh (razumevanje, sklepanje, analiziranje, utemeljevanje). To pripomore k bolj celostnemu razumevanju športne vzgoje in njenih učinkov. Učitelj lahko povezuje cilje in vsebin znotraj predmeta (**znotrajpredmetno povezovanje**) ali med predmeti (**medpredmetne povezave**) oziroma predmetnimi področji, v pouk pa vključuje tudi **kroskurikularne povezave**, tako da uresničuje tudi skupne cilje izobraževalnega sistema. Tak način dela običajno zahteva skupno načrtovanje učiteljev različnih predmetov. Učitelj ga izvede, če je to **smiselno** in pripomore k bolj **ekonomičnemu pouku**. Najučinkoviteje lahko poveza-ve izvaja na športnih dnevih, v projektnih tednih in 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 dijakov. Pri tem mora učitelj upoštevati njihovo različnost. Zahteve prilagodi posamezniku ali skupini dijakov s podobnimi značilnostmi tako v fazah načrtovanja, organizacije in izvedbe pouka 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. Osební 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 ter telesne zmogljivosti in dijakove želje po napredku. Z motivacijskega stališča je učinkovita uporaba digitalne tehnologije (merilniki, spletne aplikacije).

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije se učitelj posebej posveti dijakom z nižjo stopnjo gibalnih sposobnosti, dijakom s posebnimi potrebami, dijakom z zdravstvenimi omejitvami in dijakom 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 **registriranim in kategoriziranim športnikom s statusom dijaka športnika** ustrezno pomaga, tako da prilagaja obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa športnim obveznostim skladno z veljavnima pravilnikoma. Če ima pogoje, lahko, ob soglasju pristojnega ministrstva, pouk organizira tudi v **športnih oddelkih**. 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 osebnostni 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), pa 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. Skladno z določbami zakona je lahko dijak po zdravniški presoji 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 opravičenem starševskem ali dijakovem opravičilu učitelj postopa skladno s svojim znanjem in strokovno doktrino.

Učitelj naj preišlije 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. Šola naj vzpostavi sistem natančnega spremljanja opravičevanja in poskrbi, da so dejavnosti, ki jih načrtuje ter 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** glede velikosti vadbene skupine (posebni normativi pri plavanju, smučanju in planinstvu);
- ne glede na zakonsko predpisano število učiteljev glede na velikost skupine 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 ter prijetno športno vadbo. V telovadnici in neposredni bližini drugih vadbenih površin morajo biti nameščene **omarice prve pomoči**. Šola v svojem **hišnem redu** opredeli 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*.

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

Šola ponudi v okviru obveznih izbirnih vsebin športne dneve, šole v naravi, športne taborne 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 letniki ali oddelki 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 kulturno spremljanje športnega dogodka. Dijaki so lahko tudi organizatorji in sodniki.

Več o organizaciji športnih dni, šol v naravi in interesnih dejavnosti in tekmovanj 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 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 ali 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 (praktične spretnosti in teoretične vsebine) 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, sestava koreografije) in **uporabo znanj v različnih avten-tičnih situacijah** (npr. pripravo načrta lastne vadbe za izboljšanje telesne zmogljivosti). Usvojenost teoretičnih vsebin lahko ocenjuje ob izvedbi praktičnih spretnosti, z dijakovo izdelavo plakata ali raziskovalne oz. seminarske naloge, z osebnim dnevnikom ipd..

- 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 ter 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 vključuje tudi dijake ter jih tako navaja na kritičnost pri samoocenjevanju in vrstniškem 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*.



Foto: Danilo Slavko Emberšič, Gimnazija Šiška

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