

UČNI NAČRT

ŠPORTNA VZGOJA

v športnih oddelkih gimnazije

Gimnazija

Splošna gimnazija

Obvezni predmet (735–840 ur)

1.–3. letnik (po 210 ur, 6 ur na teden)

4. letnik (105–210 ur, 3–6 ur na teden)

UČNI NAČRT

ŠPORTNA VZGOJA v športnih oddelkih gimnazije

Gimnazija; Splošna gimnazija

Obvezni predmet (735–840 ur); 1.–3. letnik (po 210 ur, 6 ur na teden); 4. letnik (105–210 ur, 3–6 ur na teden)

Predmetna komisija:

Breda Lorenci, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, članica

mag. **Jurij Novak**, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, član

Tomaž Urbančič, Gimnazija Ljubljana Šiška, član

Pri posodabljanju učnega načrta je predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za športno vzgojo izhajala iz obstoječega učnega načrta za športno vzgojo iz leta 1998.

Predmetna komisija je upoštevala mnenja in nasvete učiteljev, svetovalcev in drugih strokovnjakov ter doslej objavljena dela slovenskih in tujih avtorjev v zvezi s poukom športne vzgoje v športnih oddelkih.

Recenzenta:

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

Igor Slobodnik, Gimnazija Ljubljana Šiška

Uredili: **Katja Križnik** in **Nataša Purkat**

Sprejeto na 110. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 14. 2. 2008.

Kazalo

1 OPREDELITEV PREDMETA	4
2 CILJI / KOMPETENCE	5
3 CILJI IN VSEBINE	6
3. 1 Cilji - prvi in drugi letnik.....	7
3. 2 Cilji - tretji in četrti letnik.....	7
3. 3 Praktične in teoretične vsebine	8
3. 3. 2 Atletika.....	8
3. 3. 3 Gimnastika z ritmično izraznostjo	9
3. 3. 4 Ples.....	9
3. 3. 5 Košarka	9
3. 3. 6 Odbojka.....	9
3. 3. 7 Nogomet.....	9
3. 3. 8 Rokomet.....	10
3. 3. 9 Plavanje in nekatere vodne aktivnosti	10
3. 3. 10 Smučanje in nekatere zimske aktivnosti.....	10
3. 3. 11 Pohodništvo	10
3. 3. 12 Program drugih športov	11
3. 3. 13 Program posebnega treninga v izbrani športni panogi.....	11
4 PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA	12
5 MEDPREDMETNE POVEZAVE.....	14
6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA	15
7 VREDNOTENJE ZNANJA	19

1 OPREDELITEV PREDMETA

Razvoj vrhunškega športa zahteva iskanje novih možnosti pri izboru talentov, skrb za njihov razvoj in snovanje takšnih oblik dela, ki celovito zajemajo vsa bistvena področja zorenja mladega človeka.

Zakon o gimnaziji zagotavlja posebej nadarjenim mladim športnikom prilagojeno izvajanje izobraževalnih programov in povečan program športne vzgoje. Dijakom športnikom so s tem omogočeni temeljni pogoji za doseganje ustrezne ravni učne in športne uspešnosti.

Namen športne vzgoje je opraviti del osnovnega treninga, v višjih letnikih pa v dogovoru s trenerji tudi del specialnega treninga. S takšno strokovno zasnovo pripravljamo športno nadarjene dijake na obdobje tekmovalne zrelosti. Dijaki športniki naj pri športni vzgoji pridobijo čim več gibalnih izkušenj in osnovne kondicije ter ustrezna športno teoretična znanja, ki so povezana tudi z drugimi učnimi področji.

V prvih treh razredih gimnazije imajo dijaki v vsakem letniku po šest ur športne vzgoje tedensko oziroma po 210 ur na leto. V četrtem letniku imajo dijaki lahko tri do šest ur športne vzgoje tedensko oziroma 105 do 210 ur letno.

Športni oddelki lahko uporabijo tudi večji del ur namenjenih dijakovi prosti izbiri za dodatne prostovoljne športne dejavnosti kot so: šole v naravi, tečaji, sklopi športno teoretičnih predavanj, ipd.

Redni pouk dopolnjujejo športni dnevi, ki so namenjeni razbremenitvi dijakov. Šola organizira najmanj dva športna dneva v I.,II. in III. letniku, v četrtem letniku pa enega.

Vsebinsko, organizacijsko in metodično je program zaokrožen v dve šolski obdobji:

- V prvem in drugem letniku, pri starosti 15 do 17 let, prevladuje širjenje gibalne izobrazbe in kondicijska vadba, pri kateri se upošteva načela gradilnega treniranja z zmernejšo intenzivnostjo in postopnim povečevanjem obsega vadbe. Dijaki športniki v tem obdobju dopolnijo temeljna znanja iz osnovnih športnih zvrsti: atletike, gimnastike z akrobatiko in ritmično izraznostjo, športnih iger, plavanja in plesa. Spoznajo naj tudi čim več drugih športnih zvrsti.

- Dijaki športniki, ki se ukvarjajo s tistimi športi, v katerih lahko že zelo zgodaj dosežejo vrhunske rezultate, že v prvem in drugem letniku pridobivajo posebna znanja, saj so že v tej starosti vključeni v vrhunski trening in lahko vadijo z individualnimi programi in v specializiranih športnih objektih.
- V tretjem in četrtem letniku, pri starosti 17 do 19 let, prevladajo načela vrhunškega treninga, ko se poleg obsega povečuje tudi intenzivnost vadbe. Značilen je postopen prehod v specializacijo pri športni vadbi. Dijaki se posamično ali v manjših skupinah posvečajo predvsem specialnemu treningu s pridobivanjem dodatnih znanj za izbrano športno panogo. Manj je pridobivanja novih splošnih gibalnih znanj in nekoliko več sprostilne vadbe in metod za obnovo organizma športnikov. Pri dijakih, ki so se odločili v četrtem letniku za manj kot šest ur športne vzgoje, poteka proces dela po enakih načelih. Omejena sta le obseg in intenzivnost športne vadbe.
- Športni oddelek je lahko sestavljen iz predstavnikov različnih športnih panog ali pa je homogen, kar vpliva na organizacijo vadbe, na cilje in vsebine programa.

2 CILJI / KOMPETENCE

Športna vzgoja prispeva k oblikovanju harmonične osebnosti športnika. Z razvojem gibalnih sposobnosti in športnih znanj mu omogoča dosegati višjo raven osnovne kondicije, dolgoročno pa oblikovati življenjske cilje, povezane s športno dejavnostjo.

S sredstvi športne vzgoje, ki so usmerjena v:

- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih splošnih in posebnih športnih znanj,
- čustveno ter razumsko dožemanje športa vključno z etičnimi pojmi kot so fair play, zdrava tekmovalnost, medsebojno sodelovanje, strpnost in odklanjanje dopinga,

uresničujemo naslednje globalne cilje:

- pozitivno doživljanje športa v vseh pojavnih oblikah šolske športne vzgoje, tekmovalnega in vrhunškega športa ter športa za vse (rekreacije)
- skrb za zdrav in skladen razvoj (pravilna telesne drže in oblikovanje skladne postave, razumevanje vplivov ustrezne ali pretirane športne aktivnosti)

- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase
- motivacija za sodelovanje v vrhunskem športu
- spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja (fair play), strpnosti in sprejemanju drugačnosti
- spodbujanje gibalne ustvarjalnosti
- odgovorno ravnanje do narave in vadbenega okolja (športni objekti, oprema in rekviziti) ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine.
- dopoldanska športna vadba s primerno izbrano vsebino, ustreznimi metodami in oblikami dela je dopolnjevanje glavnega popoldanskega treninga v športnem klubu.

Pri športni vzgoji razvijamo tudi ključne kompetence za vseživljenjsko učenje, ki jih določa evropski referenčni okvir:

- sporazumevanje v maternem jeziku
- sporazumevanje v tujih jezikih
- matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji
- digitalna pismenost
- učenje učenja
- socialne in državljske kompetence
- samoiniciativnost in podjetnost
- kulturna zavest in izražanje.

3 CILJI IN VSEBINE

Cilji so v vsakem šolskem obdobju razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti
- usvajanje in nadgradnjo športnih znanj
- seznanjanje s teoretičnimi informacijami
- oblikovanje športnih navad, stališč in načinov ravnanja.

3. 1 CILJI - PRVI IN DRUGI LETNIK

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z izbranimi nalogami splošne kondicijske priprave razvijajo vse gibalne sposobnosti (vse vrste moči, hitrost, koordinacija, gibljivost) in funkcionalnih sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)
- dopolnjujejo individualne programe specialne vadbe
- z izbranimi nalogami oblikujejo skladno postavo in pravilno telesno držo
- ugotavljajo in spremljajo svoje telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti ter razvoj športne forme in pri tem po potrebi uporabljajo sodobna sredstva IKT

Spopolnjevanje različnih športnih znanj:

- samostojno ogrevajo in se umirjajo po vadbi, izbirajo ustrezne raztezne in krepilne vaje in skrbijo za obnovo organizma
- samostojno vadijo in dopolnjujejo znanje tehnike v izbrani športni panogi
- spopolnjujejo osnovne elemente atletike in gimnastike
- spopolnjujejo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sodelovanje v igri in uspešnost v različnih igralnih situacijah
- obvladujejo osnovno motoriko v sorodnih športnih disciplinah (igrah z žogo, plesu, plavanju in smučanju ter drugih športih)

Seznanjanje s teoretičnimi informacijami

- poznajo osnove teorije športnega treniranja, anatomije in fiziologije
- poznajo najbolj pogoste športne poškodbe, ukrepe pri odpravljanju posledic in ustrezno preventivo
- poglobijo znanja tekmovalnih pravil, sojenja in organizacije tekmovanj
- razumejo organiziranost športa in njegove vloge v družbi
- poznajo pravice in dolžnosti, ki jih prinaša status vrhunškega športnika
- poznajo vidike tveganja v športu in načela varnosti pri športni vadbi
- razumejo preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti zasvojenosti

Oblikovanje športnih navad, razvoj stališč in načinov ravnanja

- razvijajo odgovoren odnos do svojega zdravja (telesna nega, zdrava prehrana, športni način življenja, odklanjanje razvad in stimulativnih sredstev)
- spremljajo svojo kondicijsko pripravljenost in telesno težo
- razvijajo odnos do redne športne vadbe in sodelovanja v vrhunskem športu
- spoštujejo športna pravila, dogovore in načela fair playa
- športno prenašajo zmage in poraze
- razvijajo kulturnen odnos do okolja in do narave

3. 2 CILJI - TRETJI IN ČETRTE LETNIK

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- samostojno izbirajo gibalne naloge za razvoj osnovnih in posebnih gibalnih sposobnosti (vse vrste moči, gibljivost, hitrost, koordinacija) in funkcionalnih sposobnosti (aerobna, anaerobna in specialna vzdržljivost)
- samostojno spremljajo in vrednotijo svoje telesne značilnosti ter gibalne in funkcionalne sposobnosti in pri tem po potrebi uporabljajo sodobna sredstva IKT

Spopolnjevanje športnih znanj do stopnje, ki omogoča:

- samostojno izbirajo in utemeljujejo izbor ustreznih gibalnih nalog
- sodelujejo s športnim pedagogom in trenerjem pri določanju obsega in intenzivnosti vadbe
- spopolnjujejo posebne športne tehnike in ustvarjalno povezujejo zahtevnejše gibalne naloge
- znajo taktično razmišljati in ravnati v različnih igralnih situacijah
- znajo uporabiti druge športe v sprostilne namene in sodobne tehnike regeneracije

Seznanjanje s teoretičnimi informacijami

- seznanijo se z vplivom vrhunškega športa na človeka s fiziološkega, psihološkega in sociološkega vidika
- seznanjajo se s sredstvi in metodami razvijanja vseh motoričnih sposobnosti
- seznanjajo z zahtevnejšimi taktičnimi različicami
- spoznajo posebna načela in oblike načrtovanja športne forme
- poznajo najbolj pogoste športne poškodbe, postopke prve pomoči, ukrepe pri odpravljanju posledic in ustrezno preventivo

Oblikovanje športnih navad, stališč, in načinov ravnanja:

- sprejmejo zahtevnejši športni način življenja z večjo količino vadbe in odgovornim odnosom do regeneracije (počitek, športna prehrana, fizikalne metode obnove organizma..)
- ohranjajo motivacijo za sodelovanje v vrhunskem športu
- spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair playa) in upoštevajo tekmovalna pravila
- razumejo protislovja vrhunškega športa
- razvijajo kulturnen odnos do vadbenega okolja in do narave
- doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe.

3. 3 PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

3. 3. 1 Splošna kondicijska priprava

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Vaje za razvoj in spopolnjevanje vseh vrst moči, hitrosti, koordinacije in gibljivosti, aerobne in specialne vzdržljivosti; ugotavljanje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.	Osnovne zakonitosti športne vadbe, oblike kondicijske priprave športnikov; vrednotenje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Povezava z biologijo in informatiko

3. 3. 2 Atletika

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Vaje za spopolnjevanje tehnike teka, šprint, nizki in visoki štart, štafetne predaje, dolgotrajnejši tek v naravi v zmernem aerobnem tempu, skok v daljino z zaletom, skok v višino, meti težke žoge ali krogle.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti, ocena lastnega napredka v atletske motoriki. Povezava z biologijo, kemijo, fiziko in informatiko

3. 3. 3 Gimnastika z ritmično izraznostjo

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Gimnastične vaje z različnimi cilji (ogrevanje, sproščanje, razvijanje moči, gibljivosti in koordinacije); prvine akrobatike, preskoki orodij; skoki z male prožne ponjave; prvine ravnotežja; vaje v vesi in opori; ritmične prvine brez rekvizita in z rekviziti (dekleta); povezovanje elementov plesa in akrobatike.	Učinki in pomen pravilne izvedbe gimnastičnih vaj, pomen estetike gibanja Povezava z glasbo, biologijo in fiziko

3. 3. 4 Ples

Praktične vsebine	Teoretične vsebine:
Plesno gibanje v različnem ritmu in tempu; družabni plesi; popularne plesne zvrsti in aerobika.	Ples s sociološkega, psihološkega in kulturnega vidika, ples kot multimedialni pojav Povezava z glasbo, psihologijo in sociologijo.

Športne igre (košarka, odbojka, nogomet, rokomet) - športni pedagog izbere najmanj dve športni igri

3. 3. 5 Košarka

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Podaje in lovljenja v različnih igralnih situacijah, vodenje, zaustavljanje, pivotiranje, odkrivanje, vtekanje, in križanje; meti na koš; igra 3:3 na en koš ter igra 5:5 na dva koša z osnovnimi taktičnimi različicami v obrambi in napadu.	Teoretične osnove obrambe in napada, pravila in sodniški znaki. Postavitev in gibanje igralcev v izbranem sistemu. Povezava s slovenščino, fiziko, psihologijo in sociologijo

3. 3. 6 Odbojka

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Različni odboji in podaje; spodnji in zgornji servis; sprejem servisa; napadalni udarec; enojni blok; lažje igralne kombinacije, igra 6:0 in postopen prehod na igro 4:2.	Teoretične osnove obrambe in napada, pravila in sodniški znaki. Postavitev in gibanje igralcev v izbranem sistemu. Povezava s slovenščino, fiziko, psihologijo in sociologijo

3. 3. 7 Nogomet

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Podaje in sprejemanje žoge; vodenje; streljanje na vrata; tehnika pokrivanja igralcev in odvzemanja žoge; različne igre in lažje igralne kombinacije za spopolnjevanje tehničnih in taktičnih prvin; mali nogomet - igra.	Teoretične osnove obrambe in napada, pravila in sodniški znaki. Postavitev in gibanje igralcev v izbranem sistemu. Povezava s slovenščino, fiziko, psihologijo in sociologijo

3. 3. 8 Rokomet

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Podaje, lovljenje in pobiranje žoge; vodenje; streljanje na gol; tehnika pokrivanja nasprotnika; osnove individualne in conske obrambe, taktika napada proti conski obrambi, igra z globokimi conskimi postavitvami in s consko obrambo 6:0.	Teoretične osnove obrambe in napada, pravila in sodniški znaki. Postavitev in gibanje igralcev v izbranem sistemu. Povezava s slovenščino, fiziko, psihologijo in sociologijo

3. 3. 9 Plavanje in nekatere vodne aktivnosti

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Osnovna šola plavanja (dve tehniki); vzdržljivostno plavanje; informativno: štartni skok, šolski obrat, šolska štafeta predaja, prosto potapljanje, osnove skokov v vodo.	Nevarnost izčrpanosti v vodi, nevarnosti pri prostem potapljanju, osnovni elementi reševanja in prve pomoči. Pravila obnašanja in higiena na plavalnišču. Povezava z biologijo, kemijo in fiziko

Šola mora organizirati plavalni tečaj za vse dijake neplavalce.

3. 3. 10 Smučanje in nekatere zimske aktivnosti

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Elementi šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih, osnove smučarskega teka, drsanje.	Red na smučiščih in drsališčih, pravila varnosti. Osnovno znanje o smučarski opremi.

3. 3. 11 Pohodništvo

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Najmanj en vsakoletni daljši pohod v sredogorje, če je mogoče po delu ene od veznih poti; orientacijski pohod s pomočjo karte, kompasa in smernega kota.	Odgovornost za kulturnen odnos do narave; gornišvo kot del slovenske narodne identitete; tehnika hoje, taktika pohoda, orientiranje v naravi; nevarnosti v gorah in načini ravnanja v primeru nesreče, varna oprema. Povezava z geografijo, biologijo in likovno umetnostjo

3. 3. 12 Program drugih športov

Z namenom širiti gibalno izobrazbo spoznajo dijaki v prvih dveh letnikih tudi druge športne panoge, ki jih je mogoče organizirati pri redni vadbi ali v šoli v naravi. To so predvsem namizni tenis, tenis, badminton, hokej v dvorani, baseball, squash, različne plesne tehnike, borilni športi, plezanje na umetni steni, lokostrelstvo, rolkanje, gorsko kolesarjenje, tek na smučeh, veslanje, jadranje na deski, rafting in podobno.

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Širjenje in utrjevanje gibalnih znanj v drugih športih. osnovne tehnike sproščanja in joge;	Osnovne značilnosti drugih športov (tehnika, taktika, pravila, oprema).

3. 3. 13 Program posebnega treninga v izbrani športni panogi

Del programa športne vzgoje se izvaja skupno, del pa posamično ali v manjših skupinah, ki jih sestavljajo tekmovalci istih ali sorodnih športnih panog (košarkarji, atleti tekači ali skakalci, smučarji, igralci tenisa in podobno). Več skupne vadbe je v prvem in drugem letniku, manj v tretjem in četrtem, kjer prevladuje specialni trening. Vsebino in izvedbo jutranjega programa specialnega treninga v izbrani športni panogi načrtujejo in izvajajo trenerji v sodelovanju s športnim koordinatorjem v šoli.

V poseben program sodijo tudi sodniški in vaditeljski izpiti, ki jih dijaki športniki lahko opravijo v organizaciji gimnazij s športnimi oddelki in panožnih športnih zvez.

Praktične vsebine:	Teoretične vsebine:
Posebne vsebine, metode in oblike vadbe v izbrani športni panogi.	Značilnosti posebne športne vadbe v izbrani športni panogi (tehnika, taktika, načrtovanje vadbe, ugotavljanje in spremljanje učinkov posebne vadbe, pravila, oprema).

4 PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA

Ob koncu gimnazijskega izobraževanja naj dijak ali dijakinja doseže naslednjo raven sposobnosti in znanja:

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA –

Dijak/dijakinja razvije svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti do stopnje, ki zagotavlja skladen telesni razvoj in omogoča učinkovitost v izbranem športu. Nauči se spremljati svoj gibalni status in zna samostojno izbrati vaje, s katerimi ga bo izboljšal.

ATLETIKA –

Dijak/dijakinja je sposoben glede na svoje sposobnosti neprekinjeno preteči daljšo razdaljo v zmernem aerobnem tempu in naj poskuša izboljšati tehniko v šprintu, skoku v daljino z zaletom, skoku v višino in metih težke žoge ali krogle.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO –

Samostojno izbira in sestavlja komplekse gimnastičnih vaj glede na potrebe in posebnosti športne panoge; povezuje različne akrobatske, ritmične in plesne prvine ob glasbeni spremljavi.

PLES –

Dijak/dijakinja zna osnove plesnega gibanja do stopnje, ko lahko sproščeno zapleše ter obvladuje osnovne programe aerobike.

KOŠARKA –

Obvladuje tehnične prvine in taktične kombinacije v obrambi in napadu do stopnje, ko lahko uspešno igra na en koš ali na dva koša. Sodeluje pri sojenju in organizaciji razrednih ali šolskih tekmovanj.

ODBOJKA –

Dijak/dijakinja pozna tehnične prvine in taktične kombinacije do stopnje, ki omogočajo njihovo povezovanje v dinamičnih igralnih situacijah in igro 6:0. Sodeluje pri sojenju in organizaciji razrednih ali šolskih tekmovanj.

NOGOMET –

Dijak pozna tehnične prvine in taktične kombinacije do stopnje, ki omogoča njihovo povezovanje v dinamičnih igralnih situacijah ter sproščeno igro malega nogometa 4:1. Sodeluje pri sojenju in organizaciji razrednih ali šolskih tekmovanj.

ROKOMET –

Dijak/dijakinja pozna tehnične prvine in taktične kombinacije do stopnje, ki omogoča njihovo povezovanje v dinamičnih igralnih situacijah ter igro z različnimi napadi proti individualni ali conskim obrambam. Sodeluje pri sojenju in organizaciji razrednih ali šolskih tekmovanj.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE AKTIVNOSTI –

Dijak/dijakinja obvlada najmanj eno tehniko plavanja in vzdržljivostno plava 10 min.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE AKTIVNOSTI –

Varno smuča na urejenih smučiščih, gre na daljši pohod na tekaških smučeh in varno drsa.

POHODNIŠTVO –

Dijak/dijakinja pozna ustrezno opremo, pravila varne hoje v gore in orientiranje s pomočjo karte, kompasa in smernega kota.

PROGRAM DRUGIH ŠPORTOV –

Obvlada različna športna znanja, ki ugodno vplivajo na uspešnost v izbrani športni panogi in omogočajo ukvarjanje s temi športi tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

PROGRAM SPECIALNEGA TRENINGA V IZBRANI ŠPORTNI PANOGI –

Dijak/dijakinja obvlada dodatna športna znanja v izbrani športni panogi, ki omogočajo učinkovitejšo športno pripravo.

5 MEDPREDMETNE POVEZAVE

K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z učnimi vsebinami drugih predmetov (biologija, psihologija, sociologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina slovenščina, umetnost, informatika). Nakazane so vsebine, ki jih je mogoče izvajati v okviru medpredmetnih in kroskurikularnih povezav: pri rednem pouku, na športnih dnevih, v okviru projektov, projektnega tedna, dnevov dejavnosti, timskega poučevanja pri interesnih dejavnostih, itd.

Splošne teoretične vsebine:	Predlagane medpredmetne povezave	Predlagane kroskurikularne povezave
Šport in zdravje - Pojem zdravja, vloga športa v razvoju in ohranjanju zdravja; pomen vsakodnevnega gibanja, zunanega videza, higiene, prehrane, sprostitve in obnove organizma; prva pomoč, preventiva in rehabilitacija s športom.	<i>Biologija, psihologija, sociologija</i>	<i>Vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, poklicna orientacija</i>
Osnove psihologije in sociologije športa - Psihološka priprava športnika, potrjevanje osebnosti in osebne identitete, pomen koncentracije, odgovorni medsebojni odnosi s soigralci, trenerjem, z učitelji, sodniki, publiko, mediji..., socializacija in resocializacija, prosti čas, odnosi v družini.	<i>Sociologija in psihologija</i>	<i>Knjižnično informacijska znanja, državljanska kultura, okoljska vzgoja</i>
Analiza športne tehnike - Spremljanje tehnične učinkovitosti z analizo kinogramov, video posnetkov ipd), osnove biomehanike.	<i>Fizika in biologija</i>	<i>IKT in vzgojo za zdravje</i>
Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti - Delovanje lokomotornega, kardiovaskularnega in živčnega sistema, redna kontrola treniranosti.	<i>Biologija, kemija in informatika</i>	<i>IKT, vzgoja za zdravje, okoljsko vzgojo in poklicno orientacijo</i>
Teorija športnega treniranja - Načela načrtovanje vadbe in uravnavanje športne forme.	<i>Biologija in psihologija</i>	<i>Knjižnično inform. znanja, vzgoja za zdravje</i>
Odklanjanje rizičnih dejavnikov v športu - Alkohol, nikotin, droge, stres, ponočevanje, neprimerna prehrana, slabe higienske in varnostne navade.	<i>Biologija, kemija, psihologija, sociologija</i>	<i>Vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, državljanska kultura</i>
Doping v športu - Vrste prepovedanih stimulativnih sredstev in škodljivi učinki.	<i>Kemija, biologija in zdr. vzgoja</i>	<i>Vzgoja za zdravje, državljanska kultura</i>
Ekološki problemi, ohranjanje naravne in kulturne dediščine	<i>Biologija, sociologija, umetnost, slovenščina, zgodovina in geografija</i>	<i>Okoljska vzgoja, državljanska kultura</i>
Dileme sodobnega športa - Agresivnost in tekmovalnost, razreševanja konfliktov, spoštovanje poštenega športnega obnašanja (fair play), odgovornost	<i>Psihologija in sociologija</i>	<i>Vzgoja za zdravje, državljanska kultura</i>

za prevzete naloge, vloga posameznika v skupini, liderstvo, zvezništvo		
Zgodovina športa - Olimpizem, razvoj športa v prejšnjem stoletju, razvoj slovenskega športa in posameznih športnih panog.	<i>Zgodovina, umetnost in geografija</i>	<i>Knjižnično inform. znanja, državljanska kultura</i>

6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja v športnih oddelkih gimnazije mora biti vključena v proces treninga in je obvezna za vse dijake. Tisti, ki iz zdravstvenih razlogov ne morejo sodelovati, izvajajo individualno prilagojeno vadbo po nasvetu zdravnika, trenerja ali športnega učitelja. Dijaki so lahko opravičeni za krajše ali daljše časovno obdobje le po presoji zdravnika.

Športni dnevi

Vsaka gimnazija organizira vsako leto najmanj dva, lahko pa tudi več športnih dni, ki naj trajajo vsaj po pet ur. Športni dnevi morajo biti vsebinsko in doživljajsko bogati, vedri, povezani z drugimi predmetnimi področji ter smiselno razporejeni skozi celo leto.

Večina športnih dni naj poteka v naravi. Vsaj eden naj bo namenjen pohodništvu, drugi naj poteka v zimskem času (smučanje in druge zimske dejavnosti). Na enem od športnih dni naj se dijaki udeležijo različnih aerobnih dejavnosti v naravi, spoznavajo nove športe ali se udeležijo športnih programov, ki jih ni mogoče uresničiti med rednim poukom (plavanje, kolesarjenje, orientacija, veslanje, lokostrelstvo, squash...). Športni dnevi naj bodo povezani s kulturnimi, naravoslovnimi ali naravovarstvenimi vsebinami (ohranjanje naravne in kulturne dediščine, spoznavanje ekoloških problemov).

Šola v naravi v okviru obveznih izbirnih vsebin

Namen šole v naravi je, da dijaki športniki opravijo v prehodnem netekmovalnem obdobju v spremenjenem okolju del kondicijske priprave ali sprostilnega treninga. V programu se športna vadba prepleta s sorodnimi vsebinami naravoslovja, družboslovja, prve pomoči, zdravstvene vzgoje, glasbenega in likovnega izražanja. Šola v naravi je izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov v skupini in nudi možnost boljšega spoznavanja

in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev in dijakov. Eden od osnovnih namenov je, da se ob športnem udejstvovanju spodbuja čustven, kulturn in odgovoren odnos do narave ter naravne in kulturne dediščine.

Šolska športna tekmovanja

Dijaki športniki sodelujejo tudi v šolskem tekmovalnem sistemu. Tu imajo priložnost, da pred sošolci in učitelji potrjujejo svojo posebno nadarjenost in znanje. Šola organizira različna medrazredna športna tekmovanja, ki so sestavni del in dopolnitev šolske športne vzgoje. Na šolskih tekmovanjih morajo biti upoštevana in poudarjena načela poštenega športnega obnašanja (fair play), spoštovanje tekmecev in kulturno spremljanje športnega dogodka. Dijaki športniki naj bodo vzor ostalim dijakom, ki sodelujejo na tekmovanju.

Uspešnost in motivacija dijakov

Eno od osnovnih izhodišč učnega načrta je zagotoviti ustrezno motiviranost dijakov športnikov. Športni pedagog mora upoštevati različno športno uspešnost in drugačne zahteve dijakov, ki izhajajo iz različnih športnih panog. Upošteva načelo, da lahko napredujejo vsi dijaki.

V procesu športne vadbe se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednostni vidiki vzgoje. Učitelj izbira skupaj s trenerji cilje, vsebine in metode dela tako, da se vsi dijaki počutijo prijetno, kar jim ob drugih globalnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša vrhunski trening in šolske obveznosti. Ne le trdo delo temveč tudi igra naj bo sestavni del športne vzgoje v vseh obdobjih dijakovega razvoja. Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč, podpirati morajo pozitivno samopodobo in prijateljski odnos do sošolcev.

Športni pedagog podpira motivacijo s spodbujanjem, z vrednotenjem napredka posameznika in z ustrezno izbiro vsebin in postopkov. Osebni cilji dijakov so različni in temeljijo na specifični storilnosti. Biti morajo takšni, da jih je dijak zmožen doseči. Predvsem ne smejo biti osredotočeni le na zmago in tekmovanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na redno spremljanje telesnih značilnosti in gibalne učinkovitosti posameznikov.

Cilji in vsebine

Cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki odgovarjajo na vprašanja: katere gibalne sposobnosti naj dijaki razvijajo, katera praktična in teoretična znanja naj pridobijo ter kakšna stališča, navade in načine ravnanja naj si oblikujejo. Opredeljeni so v dveh dvoletnih obdobjih. Namerna odprtost prinaša učitelju relativno veliko stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za smotrno in prilagojeno izbiranje vsebin, upoštevajoč predložene cilje, strukturo športnega oddelka, posebnosti posameznih dijakov športnikov in prostorskih ter materialnih možnosti za izpeljavo programa.

Vsebine posameznih športnih zvrsti ter teoretične informacije so nanizane za vsa štiri leta. Učitelj predstavi teoretične informacije povezano s praktičnim delom.

Športni pedagog naj upošteva načelo postopnega povečevanja obsega športne vadbe s prehodom mladih športnikov na dvakrat dnevni trening.

Šola, ki predpisanih vsebin plavanja ne more izpeljati med rednim poukom, naj jih v okviru športnih dni ali v tečajni obliki. Na enak način lahko šola izpelje tudi programe pohodništva, gornišтва, smučanja in drugih zimskih športnih dejavnosti.

Pričakovana raven sposobnosti in znanja

Pričakovana raven sposobnosti in znanja je v učnem načrtu opredeljena ločeno za vsako športno zvrst. Predstavlja tisto športno osnovo, ki jo dijaki športniki skušajo usvojiti v okviru široke gibalne izobrazbe, ki s primerno osnovo zagotavlja višji vrh športnih dosežkov. Ker je neizogibno, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi ter bodo v nekaterih gibalnih nalogah bolj učinkoviti, mora učitelj vsebine in zahteve prilagoditi zmožnostim in posebnim potrebam posameznikov. Dijak-inja ob koncu šolanja pridobi tudi primerno teoretično znanje, ki mu omogoča kritično oceno svoje telesne pripravljenosti, samostojen izbor ustrezne vadbe in skrb za zdrav način življenja.

Skrb za varnost dijakov

Pri športni vzgoji je treba posebno skrb nameniti varnosti. Športni pedagog mora upoštevati naslednja izhodišča:

- zavarovanje vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodij;
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitve sposobnostim in predznanju dijakov;
- doslednost pri uporabi varne športne opreme;
- doslednost pri uporabi osebne športne opreme, predvsem ustrezne športne obutve;
- upoštevanje načel pomoči in varovanja;
- upoštevanje temeljnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastiki, glede na veljavno zakonodajo;
- seznanjanje dijakov z nevarnostmi v gorah.

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

Normativ za spremstvo skupin izven šolskih objektov 16 dijakov. Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu veljajo posebna določila glede velikosti skupin. V skupini neplavalcev je lahko največ osem dijakov, v skupini plavalcev pa 12. Pri smučanju ne sme biti v skupini več kot deset dijakov začetnikov in 12 dijakov smučarjev. Na planinskem pohodu spremljata skupino dijakov dva spremljevalca: na izletu v sredogorje je velikost skupine dijakov poleti lahko do 15 udeležencev, pozimi pa do 10. Pri kolesarskih izletih je lahko v skupini največ 10 dijakov.

7 VREDNOTENJE ZNANJA

Spremljava in vrednotenje stopnje osvojenosti posameznih športnih znanj, osebnih športnih dosežkov in mladostnikovega telesnega ter gibalnega razvoja sta neločljivi in nepogrešljivi sestavini vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in vrednotenje zbranih podatkov o dijakovem napredku ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športno vzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov, sposobnosti in znanj ter pri vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Športni pedagog vse leto načrtno spremlja dijakov telesni, gibalni in funkcionalni razvoj, stopnjo osvojenosti različnih športnih znanj, osebne športne dosežke pri športni vzgoji, na razrednih, šolskih in drugih tekmovanjih, odsotnost, opravičevanje zaradi zdravstvenih problemov in vključevanje dijaka v zunajšolske športne dejavnosti.

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

- Vrednotimo predvsem dijakovo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.
- Podlaga za vrednotenje so pričakovane ravni sposobnosti in znanj, ki jih določi učitelj v svoji letni učni pripravi na osnovi obstoječega učnega načrta.
- Merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem dijakom.
- Ocena naj bo predvsem spodbuda, da dijak pridobi čim več gibalnih izkušenj in osnovne kondicije ter ustrezno športno teoretično znanje. Ocena ni le ponazoritev dijakovih dosežkov, saj z njo športni pedagog posredno oceni tudi uspešnost svojega dela.