

KATALOG ZNANJ Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI

ŠPORTNA VZGOJA

POKLICNO IN STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE

Izobraževalni programi srednjega
poklicnega izobraževanja

Izobraževalni programi srednjega
poklicnega izobraževanja s
slovenskim učnim jezikom na
narodno mešanem območju
slovenske Istre

Izobraževalni programi srednjega
poklicnega izobraževanja z
italijanskim učnim jezikom na
narodno mešanem območju
slovenske Istre

Izobraževalni programi srednjega
poklicnega izobraževanja za
dvojezično izvajanje na narodno
mešanem območju Prekmurja

Prilagojeni izobraževalni programi z
enakovrednim izobrazbenim
standardom



KATALOG ZNANJ Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI

IME PREDMETA: športna vzgoja

162 ur

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

Špela Bergoč, Zavod Republike Slovenije za šolstvo; Boštjan Avguštin, Srednja šola za oblikovanje in fotografijo Ljubljana; Urška Jaroš, Osnovna šola Destrnik - Trnovska vas; Polona Klopčič, Zavod Republike Slovenije za šolstvo; Zoran Kos, Osnovna šola Beltinci; Danijela Ledinek, Osnovna šola Neznanih talcev Dravograd; Nives Markun Puhan, Zavod Republike Slovenije za šolstvo; Maja Medvešek, I. gimnazija v Celju; Tanja Müller, Osnovna šola prof. dr. Josipa Plemlja Bled; mag. Bojan Novak, Osnovna šola Primoža Trubarja Velike Lašče; Barbara Ogrin, Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik; dr. Matej Plevnik, Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju; Vesna Pogelšek Lavrenčič, Vrtec Mavrica Izola; Darja Krivec, Zavod Republike Slovenije za šolstvo

JEZIKOVNI PREGLED: Mira Turk Škraba

OBLIKOVANJE: neAGENCIJA, digitalne preobrazbe, Katja Pirc, s. p.

IZDALA: Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Zavod RS za šolstvo

ZA MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE: dr. Vinko Logaj

ZA ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO: Jasna Rojc

Ljubljana, 2025

SPLETNA IZDAJA

DOSTOPNO NA POVEZAVI:

https://eportal.mss.edus.si/msswww/datoteke/katalogi_znanja/2026/kz-dp-sportna-vzgoja-

CIP

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI](https://cobiss.si)-ID [241736707](https://cobiss.si)

ISBN 978-961-03-0944-4 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

[spi.pdf](#)

BESEDILO O SEJI SS

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje je na svoji 211. seji dne 18. 4. 2025 določil Katalog znanj Športna vzgoja za izobraževalni program srednjega poklicnega izobraževanja.

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje se je seznanil z didaktičnimi priporočili na 211. seji, dne 18. 4. 2025.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

Prenova izobraževalnih programov s prenovo ključnih programskih dokumentov (kurikuluma za vrtce, učnih načrtov ter katalogov znanj)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



KAKO SE ZNAJTI?

TIPIČNE STRANI

V dokumentu je za dijakinje in dijake, učiteljice in učitelje ipd. uporabljena moška slovnična oblika, ki velja enakovredno za oba spola.

Tema sporoča vsebinski okvir ali okvir predmetnospecifičnih zmožnosti, povezanih s cilji oz. skupinami ciljev: teme so predmetno specifične in lahko vključujejo vsebinske sklope in dejavnosti ter razvijajo veščine, zmožnosti in koncepte, ki naj bi jih dijaki izgrajevali in razvijali v procesu učenja.

Vrsta teme:

- Obvezno
- Izbirno
- Maturitetno

Opis teme zajema ključne poudarke oz. koncepte kot okvir skupinam ciljev.

Dodatna pojasnila za temo lahko vsebujejo razlago o zasnovi teme, usmeritve in/ali navodila, ki se nanašajo na vsebino, vrsto teme, členitev teme, poimenovanje, trajanje, dejavnosti, izvedbo aktivnosti, učne pripomočke ... oz. karkoli, kar je pomembno za to temo.

IME TEME

OBVEZNO

OPIS TEME

Em fugiaspiduci sitet ut etur, in conest dipsum eosa nonsequam volorum, ommolor aut desequi duciist estrunda volest, sandeni maximin uscillab il magnam quiam quo con explacc ullaccum alisi quidell igendam, in repta dolupta volor sam, ut hilit laut faccumqui omnim ut doluptur, quam consequ atibus dolo dignate mporehent qui tem nonseque por aliquisimust que volestrum esed quibusdae milla conserf ernate dentiat.

Ma vellaut quatio rporrore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas molorporia doluptatis molum rae nos event, inullit incimaiozem fugiandantis et fugitisque maion ped quo odi beatur, sequi ilisqui ipidel escim reprat.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Ullatur sequo qui ut vellenderio. Re exceseq uiatur aturem eos millandio totaquis alibus iume voluptatia quis aut quamust iosant prestius, ut ommodigendis doluptaes dersped moluptae. Harum a volupta tiatur, ne veles quia voluptatia similic tatesequam, seque ventio. Hendis erum quissequo quist que con nulparum ut quuntemos et repro quod ma nimusa sae vellaut eum ulpari velent voluptu rempor a de omnimax impellu ptatiaecusa ducipsae aut evelles temolup tincil imporia simped et endes eum et molum que laborerat voluptiurem nempori bustio explabo rionsenet evenimin nis ex eum voluptam consed que volupid eliquibus, tetusda ntusam ellis ut archill uptiore rundiae nimusdam vel enit, optibea quiaspelitem lam alit re, omnis ab il mo dolupti comnihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

Ceria pa iumquam, exernam quaspis dit equasit, omnis quis aut apitassum coribusda invenih icatia qui aperorum qui ut re perumquaeepd quame moditatum ipient veligna tessint iaessum, optamus, testi sediasped moluptatem aperiam aut quodips usciate veribus.

Mi, asit volupta tuscil int aspel illit atur, eum idenist iorrum alit, nim re illitas ma nimi, iusciisita dolorrum volorepedio core, consequam quae. De nossiti officillate

8 Nižje poklicno izobraževanje | Slovenščina

Številka strani,
program izobraževanja,
predmet

Z oznako **SC** so označeni ključni cilji posameznih področij skupnih ciljev. Številčni zapis pri oznaki skupnih ciljev se navezuje na preglednico s skupnimi cilji.

27. 2. 2025 /// 15:45

IME SKUPINE CILJEV

CILJI

Z oznako **O** so označeni obvezni cilji.

Z ležečim tiskom in oznako **I** so označeni izbirni cilji.

- O:** Et plabo. Nam eum fuga. Et explat. Xerro et aut que nihicia doloribus, velisci tatur
I: *Que ommodic aboribust, tesequae nimaionseni arum audit minusda dolum, si venimil itatat. Estinve litatem ut adit quid qui.* **SC** (2.2.2.1)
I: *Quia voluptatur aut od minverum, quas ilis et mint, eature rehenit magnatur aut exceaquam reiunt et omnis nobit vero excepel in nimagnam quat officiam que plaborpore ne culpa eum dolore aut aspicias sanihil moditam re pelias ne veri reperferes solos dolorum, quidit ad qui dolorerun.*
O: Ibus nis auda vendio venis saperum atem quiant aut pre comiscia num at is quoditi ne estinve litatem venis saperum atem quiant. **SC** (1.3.4.2 | 2.1.1.1 | 2.1.2.1 | 2.2.1.1 | 2.2.1.2 | 3.1.3.1 | 5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

- Dijak
- » Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.
 - » Icillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cupratu repeliam.
 - » **Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorrum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.**
 - » **Ut fuga. Nemperum fuga.**
 - » Ma vellaut quiatio rporore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas
 - » Omnim ut doluptur, quam consequ.
 - » *Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.*
 - » *Icillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cupratu repeliam.*
 - » Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorrum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.
 - » *Ut fuga. Nemperum fuga.*

TERMINI:

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint | ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint |
| ☐ veligna tessint | ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint | |

9 Nižje poklicno izobraževanje | Slovenščina

S krepko označenim besedilom so izpostavljeni **minimalni standardi znanja**.

Z ležečim besedilom so označeni izbirni standardi oz. standardi znanja, ki izhajajo iz izbirnih ciljev.

Dodatne pisave in oznake pri standardih so opredeljene v obvezujočih navodilih za učitelja (npr. podčrtani, M, PTI itd.)

Pojmi, ki jih dijak mora poznati oz. razumeti (in/ali znati smiselno uporabljati), lahko pa so navedeni tudi priporočeni pojmi. Nabor (strokovnih) terminov zaokrožuje in dopolnjuje posamezno temo, predstavlja pa informacijo učitelju pri načrtovanju vzgojno-izobraževalnega dela. Namenjen je navedbi terminologije, ki jo na področju določene teme v določenem obdobju izobraževalne vertikalne usvojijo dijaki.

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

Viri in literatura,
ki so vključeni v
posamezno temo.

NASLOV TEME

- » Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi eget ante eget ante hendrerit convallis vitae et purus. Donec euismod dolor sed neque condimentum, at sodales enim interdum. <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

NASLOV SKUPINE CILJEV

- » Etiam, M. (2019). Eget laoreet ipsum. Nulla facilisi.
- » Parum, V. (2025). Sequi blaboreet quosam. Seque cus.
- » Morbi P. (2007). Sed ac arcu id velit facilisis aliquet. Nec tincidunt.
- » Eget O. (2010). Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla a ac turpis. Nulla et tempus nunc, vitae scelerisque tellus. Sed in tempus mi, a aliquet quam. Integer ut euismod eros, vel pretium mi. Maecenas sollicitudin.
- » Nunc N. (2023). Morbi suscipit ante quis viverra sollicitudin. Aenean ultricies.
- » Nunc N., Ante A., Sem S. (2015). Nullam congue eleifend magna in venenatis. Ut consectetur quis magna vitae sodales. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Sed A. (2024). Ut aliquet aliquam urna eget laoreet. Fusce hendrerit dolor id mauris convallis, at accumsan lectus fermentum. Nunc bibendum quam et nibh elementum consectetur.

NASLOV SKUPINE CILJEV

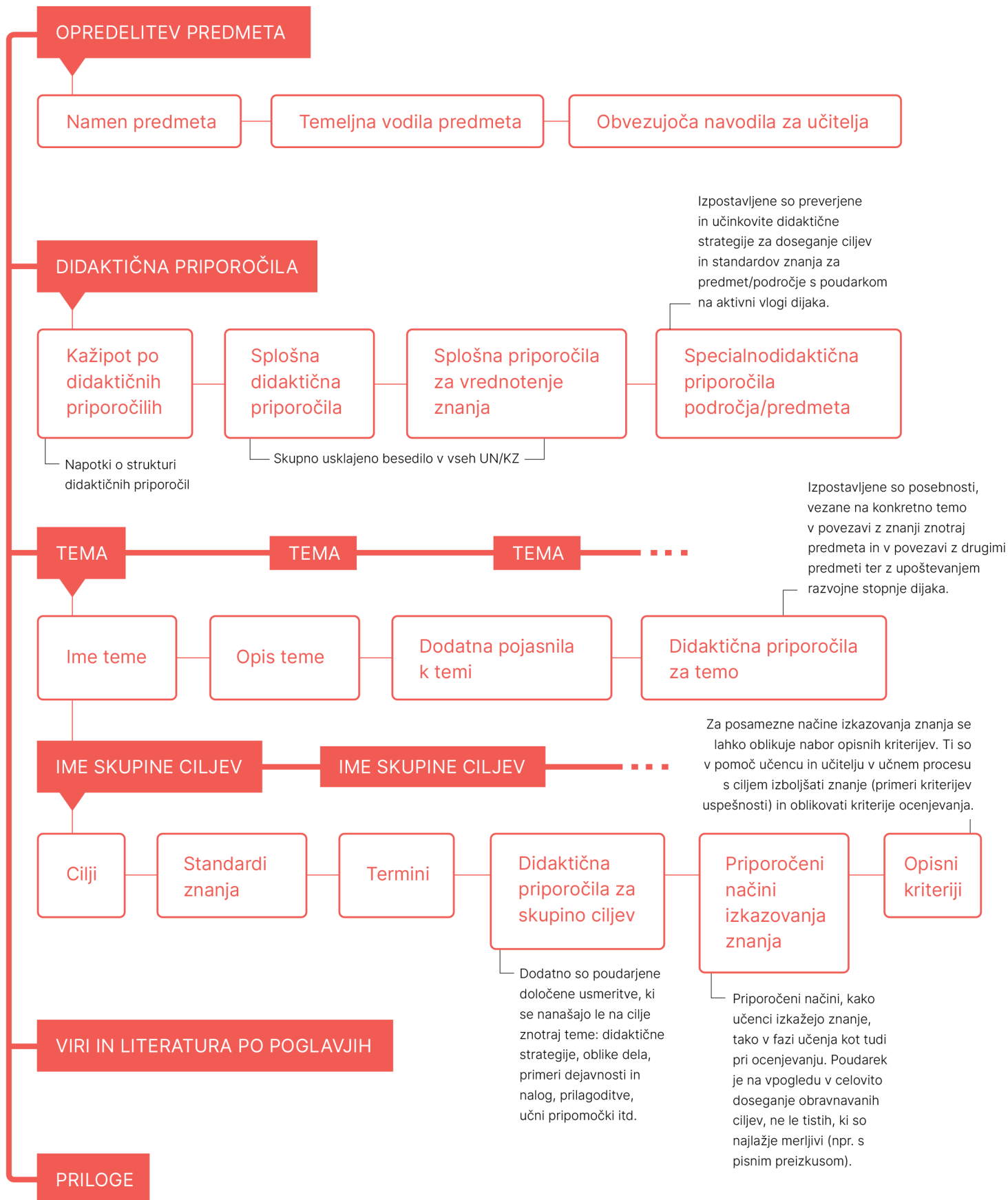
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

Viri in literatura, ki so vključeni
v posamezno skupino ciljev.

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA KATALOGA ZNANJ Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA..... 9

Namen predmeta..... 9

Temeljna vodila predmeta 10

Obvezujoča navodila za učitelje 11

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA 12

Kažipot po didaktičnih priporočilih 12

Splošna didaktična priporočila 13

Splošna priporočila za vrednotenje znanja
..... 14

Specialnodidaktična priporočila
področja/predmeta 16

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA..... 29

GIBALNA UČINKOVITOST 30

GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE 33

Gimnastika..... 34

Atletika..... 36

Športne igre..... 38

Plesne dejavnosti 40

Športnorekreativne dejavnosti v
naravnem in grajenem okolju 41

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA 43

ODGOVORNO RAVNANJE IN
SODELOVANJE..... 46

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH..... 50

Opredelitev predmeta..... 50

Didaktična priporočila..... 50

Gibalna učinkovitost 53

Gibalno/športno znanje 54

Pomen gibanja in športa.....55

Odgovorno ravnanje in sodelovanje.....55

PRILOGE57

Priloge po poglavjih.....57

Specialnodidaktična priporočila
področja/predmeta57

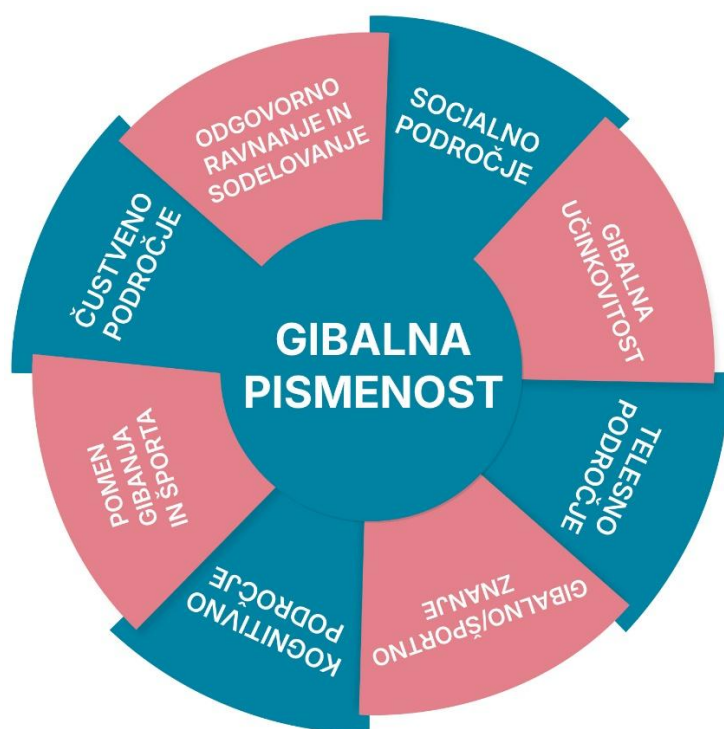
OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

Športna vzgoja je obvezni učni predmet v srednješolskih programih.

Pouk športne vzgoje pomembno prispeva k celostnemu razvoju mladostnika. Namen predmeta je razvoj in ohranjanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter usvajanje gibalnega/športnega znanja ob upoštevanju telesnih in osebnostnih značilnosti, razumevanje gibanja in športa ter usvajanje življenjskih veščin. S spodbujanjem redne, organizirane in kakovostne športne vadbe pomembno prispevamo k oblikovanju celovite osebnosti in odnosov. Pouk športne vzgoje je zasnovan tako, da se prepletajo in povezujejo telesni, gibalni, senzorni, miselni, čustveni in socialni razvojni procesi.

Dijaka sistematično vključujemo v proces usvajanja in doseganja gibalne pismenosti kot ene od ključnih razvojnih nalog.



Slika 1: Struktura kataloga znanj športne vzgoje med gradniki gibalne pismenosti

Gibalna pismenost je podlaga za redno gibalno/športno udejstvovanje. Cilji športne vzgoje so zato usmerjeni v usvajanje znanja in spretnosti posameznih športnih panog in disciplin ter dijaku ponujajo priložnosti za pridobivanje kakovostnih gibalnih izkušenj in gibalne raznovrstnosti.

Športna vzgoja:

- » vpliva na zdrav in optimalen razvoj,
- » kompenzira negativne učinke gibalne nedejavnosti in psihičnih obremenitev,
- » osvešča o zdravih življenjskih navadah,
- » ima pomembno doživljajsko vrednost,
- » spodbuja k doseganju boljših učnih dosežkov tudi pri drugih predmetih.

Načini poučevanja naj spodbujajo pri dijaku zavzetost, vedoželjnost, ustvarjalnost, sodelovanje v skupini in oblikovanje vrednot.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Strokovno načrtovan in voden pouk športne vzgoje naj temelji na rednem spremljanju in vrednotenju doseganja ciljev in standardov znanja, opredeljenih v katalogu znanj.

Obvezni program naj obsega 2/3, izbirni pa 1/3 ur. Izbirnost spodbuja osebni razvoj dijaka in prispeva k pozitivnemu odnosu do gibanja, kar je ključno za zdrav življenjski slog tudi po koncu šolanja. V proces učenja je dijak vključen kot soustvarjalec pri načrtovanju, spremljanju in vrednotenju dosežkov.

Načrtno izbrani didaktične strategije naj spodbujajo razvoj višjih ravni mišljenja in s tem samoregulacijo učenja. Dijak naj ima možnost na podlagi kakovostne povratne informacije izboljšati svoje znanje ter si ob podpori učitelja zastaviti vedno nove osebne cilje. S tem prevzema soodgovornost za usvojeno raven znanja in sposobnosti.

Učitelj z zgledom in pozitivno naravnostjo ustvari varno in spodbudno učno okolje. Dijaku omogoča, da se preizkuša v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, z usmerjeno igro, na podlagi poskusov in napak, tudi z vključevanjem v tvegane dejavnosti v nadzorovanih pogojih.

Posebna pozornost naj bo namenjena raziskovanju možnosti za športnorekreativno vadbo v lokalnem okolju in spoznavanju preventivnih ter korekcijskih vaj v povezavi s specifičnimi poklicnimi obremenitvami in tveganji.

Pouk športne vzgoje naj poudarja praktično doživljajsko vrednost gibanja in športa, ki jo učitelj smiselno dopolnjuje s teoretičnimi podlagami in spoznanji.

Za zagotavljanje vseživljenjskega znanja so med predmetne cilje smiselno vtkani skupni cilji področij: jezik, državljanstvo, kultura in umetnost, trajnostni razvoj, zdravje in dobrobit, digitalna kompetentnost ter podjetnost.

Športna vzgoja kot obvezni učni predmet preči vse ravni izobraževanja: osnovno šolo (kot predmet šport), srednje šole in gimnazijo. Učni načrti in katalogi znanj vseh ravni tvorijo celoto in se zato berejo v kontekstu povezanosti in spiralne nadgradnje.



OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Katalog znanj športne vzgoje je temeljni dokument načrtovanja, poučevanja in vrednotenja znanja. Učnocijna naravnost in izbirnost dopuščata avtonomijo šoli in učitelju, a hkrati od njiju zahteva odgovornost za ustrezno izbiro didaktičnih strategij, učnih metod in oblik, organizacijskih pristopov, vsebin in dejavnosti ter načinov preverjanja in ocenjevanja doseženih standardov znanja dijaka.

Za vsestranski razvoj dijaka je pomembno, da se v procesu učenja povezujejo cilji vseh štirih tem: **gibalna učinkovitost, gibalno in športno znanje, pomen gibanja in športa ter odgovorno ravnanje in sodelovanje.**

Pri izvajanju pouka športne vzgoje moramo upoštevati predpisana normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost.



DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

KAŽIPOT PO DIDAKTIČNIH PRIPOROČILIH

Razdelke *Kažipot po didaktičnih priporočilih*, *Splošna didaktična priporočila* in *Splošna priporočila za vrednotenje znanja* je pripravil Zavod RS za šolstvo.

Didaktična priporočila prinašajo učiteljem napotke za uresničevanje kataloga znanj predmeta v pedagoškem procesu. Zastavljena so večplastno, na več ravneh (od splošnega h konkretnemu), ki se medsebojno prepletajo in dopolnjujejo.

» Razdelka *Splošna didaktična priporočila* in *Splošna priporočila za vrednotenje znanja* vključujeta krovne usmeritve za načrtovanje, poučevanje in vrednotenje znanja, ki veljajo za vse predmete po celotni izobraževalni vertikali. Besedilo v teh dveh razdelkih je nastalo na podlagi *Usmeritev za pripravo didaktičnih priporočil k učnim načrtom za osnovne šole in srednje šole* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3ladrdi>) ter *Izhodišč za prenovo katalogov znanj za splošnoizobraževalne predmete v poklicnem in strokovnem izobraževanju* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p64e0ud>) in je v vseh katalogih znanj enako.

» Razdelek *Specialnodidaktična priporočila področja/predmeta* vključuje tista didaktična priporočila, ki se navezujejo na področje/predmet kot celoto. Zajeti so didaktični pristopi in strategije, ki so posebej priporočeni in značilni za predmet glede na njegovo naravo in specifikke.

Katalog znanj posameznega predmeta je členjen na *teme*, vsaka tema pa se lahko nadalje členi na *skupine ciljev*.

» Razdelka *Didaktična priporočila za temo* in *Didaktična priporočila za skupino ciljev* vsebujeta konkretne in specifične napotke, ki se nanašajo na poučevanje določene teme oz. skupine ciljev znotraj teme. Na tem mestu so izpostavljene preverjene in učinkovite didaktične strategije za poučevanje posamezne teme ob upoštevanju značilnosti in vidikov znanja, starosti dijakov, predznanja, povezanosti znanja z drugimi predmeti/področji ipd. Na tej ravni so usmeritve lahko konkretizirane tudi s primeri izpeljave oz. učnimi scenariji.

Didaktična priporočila na ravni skupine ciljev zaokrožujeta razdelka *Priporočeni načini izkazovanja znanja* in *Opisni kriteriji*, ki vključujeta napotke za vrednotenje znanja (spremljanje, preverjanje, ocenjevanje) znotraj posamezne teme oz. skupine ciljev.

SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učitelj si za uresničitev ciljev kataloga znanj, kakovostno učenje ter optimalni psihofizični razvoj dijakov prizadeva zagotoviti varno in spodbudno učno okolje. V ta namen pri poučevanju uporablja raznolike didaktične strategije, ki vključujejo učne oblike, metode, tehnike, učna sredstva in gradiva, s katerimi dijakom omogoča aktivno sodelovanje pri pouku, pa tudi samostojno učenje. Izbira jih premišljeno, glede na namen in naravo učnih ciljev ter glede na učne in druge, za učenje pomembne značilnosti posameznega dijaka, učne skupine ali oddelka.

Varno in spodbudno učno okolje učitelj zagotavlja tako, da:

- » spodbuja medsebojno sprejemanje, sodelovanje, čustveno in socialno podporo;
- » neguje vedoželjnost, spodbuja interes in motivacijo za učenje, podpira razvoj različnih talentov in potencialov;
- » dijake aktivno vključuje v načrtovanje učenja;
- » kakovostno poučuje in organizira samostojno učenje (individualno, v parih, skupinsko) ob različni stopnji vodenja in spodbujanja;
- » dijakom omogoča medsebojno izmenjavo znanja in izkušenj, podporo in sodelovanje;
- » prepozna in pri poučevanju upošteva predznanje, skupne in individualne učne, socialne, čustvene, (med)kulturne, telesne in druge potrebe dijakov;
- » dijakom postavlja ustrezno zahtevne učne izzive in si prizadeva za njihov napredek;
- » pri dijakih stalno preverja razumevanje, spodbuja ozaveščanje in usmerjanje procesa lastnega učenja;
- » proces poučevanja prilagaja ugotovitvam sprotne spremljanja in preverjanja dosežkov dijakov;
- » omogoča povezovanje ter nadgrajevanje znanja znotraj predmeta, med predmeti in predmetnimi področji;
- » poučuje in organizira samostojno učenje v različnih učnih okoljih (tudi virtualnih, zunaj učilnic), ob uporabi avtentičnih učnih virov in reševanju relevantnih življenjskih problemov in situacij;
- » ob doseganju predmetnih uresničuje tudi skupne cilje različnih področij (jezik, državljanstvo, kultura in umetnost; trajnostni razvoj; zdravje in dobrobit; digitalna kompetentnost; podjetnost).

Učitelj pri uresničevanju ciljev in standardov znanja dijakom omogoči prepoznavanje in razumevanje:

- » smisla oz. namena učenja (kaj se bodo učili in čemu);
- » uspešnosti lastnega učenja oz. napredka (kako in na temelju česa bodo vedeli, da so pri učenju uspešni in so dosegli cilj);



- » pomena različnih dokazov o učenju in znanju;
- » vloge povratne informacije za stalno izboljševanje ter krepitev občutka »zmorem«;
- » pomena medvrstniškega učenja in vrstniške povratne informacije.

Za doseganje celostnega in poglobljenega znanja učitelj načrtuje raznolike predmetne ali medpredmetne učne izzive, ki spodbujajo dijake k aktivnemu raziskovanju, preizkušanju, primerjanju, analiziranju, argumentiranju, reševanju avtentičnih problemov, izmenjavi izkušenj in povratnih informacij. Ob tem nadgrajujejo znanje ter razvijajo ustvarjalnost, inovativnost, kritično mišljenje in druge prečne veščine. Zato učitelj, kadar je mogoče, izvaja projektni, problemski, raziskovalni, eksperimentalni, izkustveni ali praktični pouk in uporablja temu primerne učne metode, pripomočke, gradiva in digitalno tehnologijo.

Učitelj upošteva raznolike zmožnosti in potrebe dijakov v okviru notranje diferenciacije in individualizacije pouka ter personalizacije učenja s prilagoditvami, ki obsegajo:

- » učno okolje z izbiro ustreznih didaktičnih strategij, učnih dejavnosti in oblik;
- » obsežnost, zahtevnost in kompleksnost učnih ciljev;
- » raznovrstnost in tempo učenja;
- » načine izkazovanja znanja, pričakovane rezultate ali dosežke.

Učitelj smiselno upošteva načelo diferenciacije in individualizacije tudi pri načrtovanju domačega dela dijakov, ki naj bo osmišljeno in raznoliko, namenjeno utrjevanju znanja in pripravi na nadaljnje učenje.

Individualizacija pouka in personalizirano učenje sta pomembna za razvijanje talentov in potencialov nadarjenih dijakov. Še posebej pa sta pomembna za razvoj, uspešno učenje ter enakovredno in aktivno vključenost dijakov s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, z učnimi težavami, dvojno izjemnih, priseljencev ter dijakov iz manj spodbudnega družinskega okolja. Z individualiziranimi pristopi preko inkluzivne poučevalne prakse učitelj odkriva in zmanjšuje ovire, ki dijakom iz teh skupin onemogočajo optimalno učenje, razvoj in izkazovanje znanja, ter uresničuje v individualiziranih programih in v drugih individualiziranih načrtih načrtovane prilagoditve vzgojno-izobraževalnega procesa za dijake iz specifičnih skupin.

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VREDNOTENJE ZNANJA

Vrednotenje znanja razumemo kot ugotavljanje znanja dijakov skozi celoten učni proces, tako pri spremljanju in preverjanju (ugotavljanje predznanja in znanja dijaka na vseh stopnjah učenja), kot tudi pri ocenjevanju znanja.

V prvi fazi učitelj kontinuirano spremlja in podpira učenje, preverja znanje vsakega dijaka, mu nudi kakovostne povratne informacije in ob tem ustrezno prilagaja lastno poučevanje. Pred začetkom učnega procesa učitelj najprej aktivira in ugotavlja dijakovo predznanje in ugotovitve



uporabi pri načrtovanju pouka. Med učnim procesom sproti preverja doseganje ciljev pouka in standardov znanja ter spremlja in ugotavlja napredek dijaka. V tej fazi učitelj znanja ne ocenjuje, pač pa na osnovi ugotovitev sproti prilagaja in izvaja dejavnosti v podporo in spodbudo učenju (npr. dodatne dejavnosti za utrjevanje znanja, prilagoditve načrtovanih dejavnosti in nalog glede na zmožnosti in potrebe posameznih dijakov ali skupine).

Učitelj pripomore k večji kakovosti pouka in učenja, tako da:

- » sistematično, kontinuirano in načrtno pridobiva informacije o tem, kako dijak dosega učne cilje in usvaja standarde znanja;
- » ugotavlja in spodbuja razvoj raznolikega znanja – ne le vsebinskega, temveč tudi procesnega (tj. spretnosti in veščin), spremlja in spodbuja pa tudi razvijanje odnosnega znanja;
- » spodbuja dijaka, da dosega cilje na različnih taksonomskih ravneh oz. izkazuje znanje na različnih ravneh zahtevnosti;
- » spodbuja uporabo znanja za reševanje problemov, sklepanje, analiziranje, vrednotenje, argumentiranje itn.;
- » je naravnani na ugotavljanje napredka in dosežkov, pri čemer razume, da so pomanjkljivosti in napake zlasti priložnosti za nadaljnje učenje;
- » ugotavlja in analizira dijakovo razumevanje ter odpravlja vzroke za nerazumevanje in napačne predstave;
- » dijaka spodbuja in ga vključuje v premisleke o namenih učenja in kriterijih uspešnosti, po katerih vrednoti lastno učno uspešnost (samovrednotenje) in uspešnost vrstnikov (vrstniško vrednotenje);
- » dijaku sproti podaja kakovostne povratne informacije, ki vključujejo usmeritve za nadaljnje učenje.

Ko so dejavnosti prve faze (spremljanje in preverjanje znanja) ustrezno izpeljane, sledi druga faza, ocenjevanje znanja. Pri tem učitelj dijaku omogoči, da lahko v čim večji meri izkaže usvojeno znanje. To doseže tako, da ocenjuje znanje na različne načine, ki jih je dijak spoznal v procesu učenja. Pri tem upošteva potrebe dijaka, ki za uspešno učenje in izkazovanje znanja potrebuje prilagoditve.

Učitelj lahko ocenjuje samo znanje, ki je v katalogu znanj določeno s standardi znanja. Predmet ocenjevanja znanja niso vsi učni cilji, saj vsak cilj nima z njim povezanega specifičnega standarda znanja. Učitelj ne ocenjuje stališč, vrednot, navad, socialnih in čustvenih veščin ipd., čeprav so te zajete v ciljih v katalogu znanj in jih učitelj pri dijaku sistematično spodbuja, razvija in v okviru prve faze tudi spremlja.

Na podlagi standardov znanja in kriterijev uspešnosti učitelj, tudi v sodelovanju z drugimi učitelji, pripravi kriterije ocenjevanja in opisnike ter jih na ustrezen način predstavi dijaku. Če dijak v procesu učenja razume in uporablja kriterije uspešnosti, bo lažje razumel kriterije ocenjevanja.



Ugotovitve o doseganju standardov znanja, ki temeljijo na kriterijih ocenjevanja in opisnikih, se izrazijo v obliki ocene.

Učitelj z raznolikimi načini ocenjevanja omogoči izkazovanje raznolikega znanja (védenje, spretnosti, veščine) na različnih ravneh. Zato poleg pisnih preizkusov znanja in ustnih odgovorov ocenjuje izdelke (pisne, likovne, tehnične, praktične in druge za predmet specifične) in izvedbo dejavnosti (govorne, gibalne, umetniške, eksperimentalne, praktične, multimedijske, demonstracije, nastope in druge za predmet specifične), s katerimi dijak izkaže svoje znanje.

SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA PODROČJA/PREDMETA

Didaktična priporočila pri predmetu športna vzgoja usmerjajo učitelja pri načrtovanju in izvajanju pouka, da dijaki usvajajo cilje vseh štirih tem, s katerimi razvijajo gibalno pismenost. Omogočajo prilagajanje dejavnosti različnim zmožnostim dijakov, spodbujajo aktivno sodelovanje in postopno napredovanje. Poudarjajo pomen diferenciacije, varnosti in vključevanja sodobnih pristopov, hkrati pa učitelje spodbujajo k refleksiji ter strokovnemu razvoju za kakovostno in motivacijsko poučevanje.

1 Osnovni program in program izbirnih športov

Športno vzgojo, ki je obvezni predmet srednješolskega izobraževanja, sestavljata osnovni program in program izbirnih športov. Skupaj imata pomembno vlogo pri oblikovanju celostne osebnosti dijakov, saj vplivata na njihov gibalni, telesni, kognitivni, socialni in čustveni razvoj. S tem športna vzgoja postavlja vseživljenjske temelje za oblikovanje pozitivnega odnosa do redne gibalne/športne dejavnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Osnovni program športne vzgoje omogoča dijakom celostni razvoj, prispeva h krepitvi zdravja in zagotavlja znanje, ki podpira redno vseživljenjsko gibalno/športno dejavnost ter prijetno doživljanje gibanja in športa. Program temelji na nadgradnji praktičnega in teoretičnega znanja, sposobnosti ter spretnosti, ki so jih dijaki usvojili in razvili v času osnovnošolskega izobraževanja.

Program izbirnih športov omogoča dijakom izbiro športnih dejavnosti, ki jih pripravi šola. Aktiv športne vzgoje na šoli ponudi vsako leto najmanj tri izbirne športe, ki jih zapiše v svoj letni delovni načrt. Pri oblikovanju ponudbe šola prednostno izbere dejavnosti, za katere ima potrebne finančne, materialne in kadrovske pogoje.

Program izbirnih športov naj upošteva interese dijakov, možnosti in tradicijo šole skladno s cilji in standardi znanja, opredeljenimi v katalogu znanj. Program dodatno prispeva k oblikovanju pozitivnega odnosa do gibanja in športnega udejstvovanja, kar je ključno za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga tudi po končanem šolanju.

Priložnosti, ki jih ponuja program izbirnih športov:



- » večja motivacija: dijaki so bolj zavzeti pri športnih dejavnostih, ki jih izberejo sami;
- » razvoj in nadgradnja specifičnih spretnosti: omogoča poglobljeno usvajanje znanja in izboljšanje dosežkov v izbranem športu;
- » raznolikost, inovativnost in ustvarjalnost: spodbuja raziskovanje novih gibalnih/športnih vsebin in drugih sodobnih dejavnosti;
- » individualna prilagoditev vsebin: možnost izbire vsebin glede na sposobnosti, predznanje in značilnosti dijaka;
- » medvrstniški odnosi: večja možnost komunikacije in sodelovanja med dijaki in učitelji.

Programu izbirnih športov se vsako leto nameni 1/3 ur športne vzgoje. Učitelji ga izvajajo med rednim poukom (npr. enkrat ali dvakrat tedensko) skozi vse šolsko leto ali v krajših obdobjih.

2 Opredelitev prostora za izvajanje športne vzgoje

Pouk športne vzgoje izvajamo v **grajenem** (telovadnica, športna dvorana, zunanje športno igrišče, bazen, drsališče, športni center, fitness na prostem idr.) in v **naravnem okolju** (gozd, travnik, trim steza, morje, jezero, smučišče, sankališče idr.). Priporočamo čim več vadbe na prostem.

Šole, ki nimajo ustreznih prostorov, lahko pouk športne vzgoje izvajajo tudi zunaj šolskega območja.

Urnik športne vzgoje pripravimo tako, da so dijaki športno dejavni vsaj dvakrat tedensko.

3 Skrb za varnost dijakov

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

- » spoštovanje normativnih izhodišč veljavne zakonodaje (velikost vadbene skupine, normativi pri gibalnih/športnih dejavnostih zunaj šolske telovadnice),
- » priprava varnega vadbenega prostora,
- » uporaba vzdrževanih in varnih športnih orodij in pripomočkov,
- » doslednost pri uporabi ustrezne osebne in druge športne opreme učiteljev in dijakov,
- » upoštevanje vremenskih razmer v primeru pouka na prostem,
- » izpeljava vseh delov učne ure (uvodni, glavni in zaključni del),
- » prilagajanje vsebin in dejavnosti, didaktičnih strategij, organizacije in zahtevnosti pouka sposobnostim, predznanju in značilnostim dijakov,



- » podajanje gibalnih/športnih vsebin, ki dijakom omogočajo usvajanje znanj, varno sodelovanje in raziskovanje meja svojih zmožnosti (npr. varno padanje, hitro in spretno vstajanje, dvigovanje, prenašanje in spuščanje bremen) in preizkušanje v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, tudi tveganih,
- » zagotavljanje varovanja in pomoči ter upoštevanje načel varnosti pri gibalnih/športnih dejavnostih (gimnastika, športne igre, pohodništvo, plavanje, smučanje, drsanje idr.).

Vsak dijak potrebuje pri športni vzgoji 20 m² površine, ki v izjemnih okoliščinah ne sme biti manjša od 10 m². Prostori, pripomočki, orodje in oprema morajo ustrezati varnostnim in higienskim načelom. V telovadnici in v neposredni bližini drugih vadbenih prostorov morajo biti nameščene omarice prve pomoči ali zagotovljene torbe z opremo za prvo pomoč. V primeru poškodbe ravnamo po protokolu in napišemo zapisnik.

4 Osebna in druga športna oprema dijaka

Dijak mora pri športni vzgoji uporabljati ustrezno **osebno športno opremo** (udobna, čista in zračna športna oblačila ter neдрseča obutev), ki mu omogoča sproščeno in varno sodelovanje.

Zaradi zagotavljanja lastne varnosti in varnosti drugih naj imajo dijakinje in dijaki spete daljše lase in ustrezno pritržene nohte. Pri športni vzgoji ni dovoljeno nošenje ur in nakita, ki bi lahko ogrožal varnost vseh udeležencev, razen v primeru, ko je ura didaktični pripomoček.

Ustrezna osebna športna oprema in varnostna pravila so na predlog aktiva športne vzgoje opredeljeni v v internih šolskih pravilih.

Dijak pri gibalnih/športnih dejavnostih uporablja ustrezno in vzdrževano **drugo športno opremo**, npr. čelado, ščitnike, smuči.

5 Oblikovanje skupin

Normativ za oblikovanje skupin pri športni vzgoji določa šolska zakonodaja ([*glej prilogo št. 1*](#)). Strokovni aktiv učiteljev športne vzgoje presodi, kdaj je smiselno, da dijakinje in dijaki vadijo skupaj. Vključevanje v spolno heterogene skupine lahko učinkovito podpre gibalno/športno dejavnost, sodelovanje in pozitivno skupinsko vzdušje vseh, pa tudi medsebojno sprejemanje spolov.

6 Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja je obvezna za vse dijake. Iz zdravstvenih razlogov in na podlagi zdravniškega opravičila, so lahko dijaki skladno z zakonodajo delno ali v celoti oproščeni gibalno dejavnega sodelovanja pri športni vzgoji. Dijaku, ki je delno oproščen, učitelj prilagodi dejavnosti skladno z navodili zdravnika.



7 Načrtovanje pouka

Katalog znanj je podlaga za pripravo **letnega načrta dela** strokovnega aktiva in učiteljeve **priprave na vzgojno-izobraževalno delo**. Pri izdelavi obeh dokumentov naj strokovni aktiv upošteva posebnosti šole (materialne, kadrovske, geografske in podnebne značilnosti ter tradicijo kraja), stopnjo biološkega razvoja dijakov, njihovo predznanje, interese in individualne posebnosti ter poklic, za katerega se izobražujejo. Učitelj načrtuje pouk športne vzgoje skozi faze učnega procesa: preverjanje začetnega stanja, usvajanje, ponavljanje, utrjevanje, spremljanje (sprotno preverjanje) in končno preverjanje, ki se lahko zaključi z ocenjevanjem.

Pri tem učitelj posebno pozornost nameni različnim ravnam znanja: osnovno znanje in védenje naj dijak povezuje, nadgrajuje, uporablja in prilagaja v različnih situacijah pri reševanju gibalnih oz. igralnih izzivov. Učitelj se avtonomno odloči, koliko ur pouka bo posvetil uresničevanju posameznih ciljev.

Strokovno načrtovan in voden pouk športne vzgoje naj temelji na smiselnem povezovanju, spremljanju in vrednotenju doseganja ciljev vseh štirih tem kataloga znanj: gibalna učinkovitost, gibalno/športno znanje, pomen gibanja in športa ter sodelovanje in odgovorno ravnanje.

Cilji so obvezni in *izbirni* in opredeljujejo namene učenja na področju znanja, spretnosti in vrednot. Učitelj cilje podrobneje opredeli glede na raven načrtovanja (npr. letno načrtovanje, tematsko načrtovanje, načrtovanje učne ure).

Standardi znanja izhajajo iz ciljev in določajo, kaj naj bi dijak znal, bil sposoben izvesti, uporabiti, opraviti, prikazati ob koncu izobraževalnega programa. **Minimalni standardi znanja** predstavljajo minimalna znanja in spretnosti, ki omogočajo dijaku varno in uspešno sodelovanje pri gibanju in športu v nadaljnjem izobraževanju in življenju. Med standardi znanja so tudi *izbirni*. Če jih dijak doseže, lahko učitelj to znanje tudi oceni.

Učitelj načrtuje postopnost doseganja standardov in minimalnih standardov znanja za posamezni letnik skladno z opredeljenim standardom znanja ob koncu izobraževanja. To velja tako za osnovni program kot za program izbirnih športov. Standardi in minimalni standardi znanja so za vse dijake enaki, načine in ravni doseganja le-teh pa učitelj prilagaja skupinam dijakov in posameznikom.

Učitelj v pripravi na vzgojno-izobraževalno delo predvidi načine izkazovanja znanja dijakov.

8 Celostni pristop k poučevanju

Učitelj pri poučevanju upošteva **pedagoška načela**, ki usmerjajo vzgojno-izobraževalno delo, npr. načelo enakosti in pravičnosti, načelo spoštovanja osebnosti dijakov, načelo celostnega pristopa, načelo proaktivnosti. Pri pouku športne vzgoje naj se ob gibalnih/športnih prepletajo tudi čustveni, razumski, socialni ter etični in moralni vidiki. Pouk naj temelji na spremljanju



individualnega napredka in manj na tekmovalnosti in primerjanju z drugimi. Omogoči naj tudi razbremenitev in sprostitev po naporih, ki jih prinaša ustaljen šolski in dnevni ritem. Igra naj bo v sestavni del pouka.

Pri načrtovanju pouka naj učitelj poleg pedagoških upošteva tudi **didaktična načela**, npr. sistematičnost in postopnost, od znanega k manj znanemu, od lažjega k težjemu, od enostavnega k zahtevnejšemu. Takšen način dela prispeva k doseganju učnih ciljev, preprečuje prekomerno obremenitev dijakov, spodbuja zavzetost in vedoželjnost ter daje občutek uspešnosti. Učitelj naj nameni dovolj časa procesu učenja in da prednost kakovosti dijakovega znanja pred količino.

Ustrezna gibalna učinkovitost dijakov je pogoj za uspešno usvajanje gibalnega/športnega znanja. Zato jo moramo redno spremljati in temu ustrezno prilagajati **razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve** pri različnih fazah učnega procesa. V zadnjem delu ure znižamo intenzivnost zniža, kar omogoča umirjen zaključek ure.

Učitelj glede na cilje in standarde znanja izbira in združuje različne **didaktične strategije** (npr. izkustveno, avtentično, sodelovalno, problemsko učenje), **učne metode** (npr. metoda prikaza, razlage) in **učne oblike** (npr. individualno, delo v dvojicah, skupinsko delo, frontalno), vsebine in dejavnosti.

Učitelj s kakovostno **povratno informacijo** omogoča dijaku učinkovitejše učenje. Pri spremljanju in analiziranju napredka je priporočena uporaba različnih digitalnih tehnologij, npr. merilniki števila korakov, srčnega utripa, video-posnetki, aplikacije. Pri tem je pomembna skrb za varovanje osebnih podatkov in podatkov drugih ter prepoznavanje zaupanja vrednih ponudnikov digitalnih storitev.

9 Diferenciacija, individualizacija, personalizirano učenje

Za optimalni gibalni/športni razvoj dijakov je pomembno, da pouk športne vzgoje prilagajamo njihovim potrebam in zmožnostim. Diferenciramo, individualiziramo ali personaliziramo lahko učno vsebino, učno okolje, učni proces ali učne izide. Uporaba teh pristopov omogoča dijaku, da izkoristi svoj potencial in doseže največ, kar zmore.

- » **Diferenciacija:** učitelj organizira delo v manjših skupinah dijakov, ki imajo npr. podobno (pred)znanje, sposobnosti. Dijaki iste skupine so izpostavljeni enaki učni zahtevnosti in postopkom, npr. vadba z dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami, ki jih za posamezne skupine dijakov določi učitelj.
- » **Individualizacija:** učitelj prilagaja učni proces posameznemu dijaku glede na njegovo individualnost tako, da napreduje v svojem tempu in s podporo, ki jo potrebuje, npr. vadba z dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami za posameznega dijaka, ki jo določi učitelj.
- » **Personalizirano učenje:** omogoča dijaku proaktivno sodelovanje v vseh fazah procesa učenja. Dijak skladno z učnimi cilji in kriteriji uspešnosti načrtuje osebne cilje in spremlja svoj napredek v vseh fazah učnega procesa. To mu omogoča samouravnavanje učenja in prevzemanje



(so)odgovornosti za svoje učenje in znanje, npr. dijak izbere med ponujenimi dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami glede na osebni cilj in kriterije uspešnosti ali po posvetu z učiteljem sam predlaga dejavnost.

10 Dijaki z raznolikimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije naj bo učitelj pozoren na to, da ima lahko v skupini dijakke z raznolikimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Ti potrebujejo veliko pozitivnih spodbud, drugačnih učnih pristopov, prilagoditve učnega okolja (fizičnega, socialnega in didaktičnega), prilagojene načine doseganja ciljev in standardov znanja ter različne načine izkazovanja znanja, ki izhajajo iz dijakovih močnih področjih in interesov. Učitelj se po potrebi posvetuje z ustrezno podporno službo (npr. svetovalna služba, šolski zdravnik).

- » **Dijaki z učnimi težavami** pri športni vzgoji potrebujejo jasna navodila, postopne naloge in prilagoditev vadbe glede na svoje sposobnosti. Učitelj redno spremlja njihov napredek ter spodbuja njihovo samozavest in motivacijo z nalogami, ki jih ob vloženem naporu lahko uspešno rešijo ter tako razvijajo pozitiven odnos do gibanja in športa.
- » **Dijaki s posebnimi potrebami** (dijaki z odločbo o usmeritvi) potrebujejo prilagojene načine doseganja ciljev in standardov znanja, individualizirane naloge, ki spodbujajo občutek uspešnosti, ter varno in spodbudno učno okolje. Učitelj se po potrebi posvetuje z ustreznimi strokovnimi službami, kot so svetovalna služba in specialni pedagog, da pripravi in izvaja individualizirani program, prilagojen posebnostim in zmožnostim dijaka.
- » **Nadarjeni dijaki** na telesno-gibalnem področju potrebujejo prilagoditve za nadgradnjo znanj in sposobnosti, ki presegajo pričakovane standarde znanja. Zanje učitelj pripravi zahtevnejše naloge in omogoči poglobljeno delo, ki vključuje dodatne izzive, sodelovanje na športnih tekmovanjih ali projektih, ter povezovanje z lokalnimi športnimi društvi. Pri teh dijakih je pomembno spodbujanje načrtovanja osebnih ciljev, ustvarjalnosti in vztrajnosti. Šolski tim izdela osebni izobraževalni načrt (OIN).
- » **Dijaki priseljenci** potrebujejo jezikovno podporo tudi pri športni vzgoji. Pri tem je pomembno, da jih učitelj športne vzgoje podpre pri usvajanju vsakdanjih sporazumevalnih vzorcev, da bo zmožel sodelovati pri pouku in neformalni interakciji s sošolci in učiteljem. Pri strokovni podpori dijakom priseljencem naj učitelj sledi didaktičnim načelom pri poučevanju slovenščine kot drugega/tujega jezika.
- » **Dijaki iz manj spodbudnega družinskega okolja** pogosto potrebujejo dodatno strokovno podporo v vzgojno-izobraževalnem procesu ter tesno sodelovanje s starši in skupnostjo za krepitev mreže podpore.
- » **Perspektivni in vrhunski športniki** potrebujejo prilagoditve obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa v skladu s šolsko zakonodajo (osebni izobraževalni načrt). Ključno je sodelovanje med dijakom, učiteljem, starši in trenerjem, da se zagotovi usklajevanje šolskih in športnih obveznosti. Pri pouku športne vzgoje naj učitelj pripravi individualni program in tako podpre

mladega športnika na poti zdravega in vsestranskega razvoja.

Zaradi vse večje raznolikosti med dijaki je pomembno, da učitelj z inkluzivno poučevalno prakso ustvarja prilagodljivo in vključujoče učno okolje tako, da spoštuje in upošteva različnost, izvirnost in individualnost. Delo po individualiziranem programu ali osebni izobraževalni načrti ali individualnem programu ne pomeni, da dijak vedno dela posebej ali ločeno, temveč da učitelj prilagodi učni proces tako, da so vključeni vsi dijaki. Prilagodljivo in vključujoče učno okolje poudarja pomen koncepta vključevanja, ki temelji na dojemljanju razreda kot skupnosti različnih in edinstvenih posameznikov, ter zahteva prilagoditev vzgojno-izobraževalnega procesa, da ta ustreza potrebam vseh dijakov.

11 Medpredmetno povezovanje

Medpredmetno povezovanje omogoča načrtno in smiselno povezovanje ciljev, vsebin, dejavnosti in veščin (npr. kritično mišljenje, reševanje problemov, ustvarjalnost, komunikacija in sodelovanje) različnih predmetov in predmetnih področij. Namen medpredmetnega povezovanja je omogočiti dijakom celovitejši vpogled v razumevanje kompleksnih pojavov v resničnem življenju in povezovanje znanj pri reševanju problemov ter iskanju rešitev.

Povezovanje z drugimi učnimi predmeti prispeva k celostnemu razumevanju gibanja in športa ter njegovih učinkov. Enako lahko vsebine in dejavnosti pri pouku športne vzgoje pripomorejo k hitrejšemu in boljšemu razumevanju nekaterih vsebin in procesov drugih predmetov. V poklicnem izobraževanju je pomembno tudi povezovanje znanj in spretnosti s strokovnimi predmeti, saj je ena od nalog športne vzgoje usmerjena v preprečevanje in odpravljanje posledic poklicnih obremenitev.

Nekatere priporočene medpredmetne povezave:

Poklicne obremenitve - Ergonomija - Nevtralizacija poklicnih obremenitev (preprečevanje, blažitev in odpravljanje negativnih posledic poklicnih obremenitev)	Povezava s strokovnimi predmeti glede na izobraževalni program Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.2.1.3)[c-g-badge](3.2.1.4)
Šport in zdravje - Vloga redne in ustrezne gibalne/športne dejavnosti, zdrave telesne drže, higiene, uravnotežene prehrane, hidracije, počitka in spanja za zdravje in dobrobit - Ravnovesje med delom, učenjem, spanjem in telesno dejavnostjo (24-urno gibalno vedenje)	Povezava z naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.1.2.4)[c-g-badge](3.2.1.1)[c-g-badge](3.2.1.2)[c-g-badge](3.2.1.3)[c-g-badge](3.2.2.3)[c-g-badge](3.2.3.3)
Gibalna učinkovitost Spremljanje gibalne učinkovitosti (merjenje, analiza, vrednotenje)	Povezava z naravoslovnimi predmeti in informatiko Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](4.1.3.1)[c-g-badge](4.4.2.1)[c-g-badge](5.3.5.2)
Izzivi sodobnega načina življenja Nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega načina življenja: - neaktiven življenjski slog - sedentarnost - nekritična raba digitalnih naprav, prekomerni zasloni čas - stres - alkohol, nikotin, droge	Povezava z naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.2.1.4)[c-g-badge](3.2.4.1)[c-g-badge](3.2.5.1)[c-g-badge](4.4.3.1)

• prevelika telesna masa • nedovoljena poživila v športu	
Trajnostni razvoj, ohranjanje naravne in kulturne dediščine • Športni turizem • Športni objekti • Ekološka in trajnostna osveščenost • Razumevanje pomena naravne in kulturne dediščine	Povezava z naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti ter umetnostjo Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](2.1.3.1)[c-g-badge](2.2.2.1)[c-g-badge](4.4.4.1)[c-g-badge](5.1.5.1)
Izzivi sodobnega športa • Nezdrava agresivnost in tekmovalnost, športno obnašanje (fair play) • Vloga posameznika v skupini, vodenje tima • Zvezdnštvo • Trženje v športu • Mediji in šport	Povezava z družboslovnimi predmeti Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.3.1.1)[c-g-badge](3.3.3.2)[c-g-badge](4.1.2.1)[c-g-badge](5.3.1.1)[c-g-badge](5.2.4.3)
Vloga športa v družbi • Vloga športa pri narodni identiteti • Olimpijska načela, • Parašport	Povezava s družboslovnimi predmeti in strokovnimi predmeti glede na izobraževalni program Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](1.3.1.1)[c-g-badge](1.3.2.1)[c-g-badge](3.3.4.1)

Učni transfer pri športni vzgoji

Pri usvajanju in utrjevanju gibalnih/športnih znanj je smiselno spodbujati učni transfer. Gre za uporabo oz. prenos znanj, spretnosti in vrednot, pridobljenih v eni gibalni/športni dejavnosti, na druge dejavnosti (npr. drsenje v prostoru: drsanje, rolanje, tek na smučeh, smučanje) ali v situacije zunaj športnega konteksta (npr. prenos vztrajnosti iz športnega v učno oz. delovno okolje). Dijakom omogoča, da pridobljeno znanje in spretnosti uporabljajo širše. S tem postajajo bolj samozavestni, ustvarjalni, prilagodljivi in učinkoviti pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi. Pri športni vzgoji lahko učni transfer koristi pri razvoju in uporabi gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pridobivanju novih znanj, reševanju kognitivno-gibalnih izzivov z uporabo že obstoječega znanja in prenosu vedenjskih odzivov.

12. Vrednotenje znanja in sposobnosti

Vrednotenje znanja je proces, ki vključuje preverjanje in ocenjevanje dijakovih dosežkov glede na učne cilje in standarde znanja.

Preverjanje je kontinuiran didaktični proces, katerega namen je zbiranje informacij o doseganju ciljev in standardov znanja vseh štirih tem kataloga znanj za športno vzgojo: **gibalna učinkovitost, gibalno/športno znanje, pomen gibanja in športa ter odgovorno ravnanje in sodelovanje**. Daje povratno informacijo tako učitelju kot dijaku in je podlaga za nadaljnje poučevanje in učenje. Poteka v vseh fazah učnega procesa skladno z didaktičnimi načeli in sodobnimi strokovnimi spoznanji. Začetno preverjanje je podlaga za načrtovanje učnega procesa, sprotno preverjanje (spremljanje) omogoča prilagajanje in optimizacijo procesa poučevanja, končno preverjanje pa da informacijo o stopnji doseganja učnih ciljev in standardov znanja. Končnemu preverjanju lahko sledi ocenjevanje.

Ocenjevanje je ugotavljanje in vrednotenje doseženih standardov znanja, opredeljenih v učnem načrtu. Izvajamo ga skladno s šolsko zakonodajo.

Pri ocenjevanju učitelj upošteva osnovna izhodišča, zapisana v splošnih priporočilih za vrednotenje znanja in specialna priporočila, vezana na predmet športna vzgoja:

- » Znanje ocenimo takrat, ko ga usvoji večina dijakov, in tako, kot je potekal proces učenja.
- » Ocenjujemo dijakovo gibalno/športno znanje in spretnosti ob upoštevanju njegovih individualnih zmožnosti. Poudarjen naj bo praktični način izkazovanja znanja, ob tem pa naj dijak izkaže tudi razumevanje gibanja in športa.
- » Učitelj naj upošteva dijakova močnejša področja, zato naj imajo dijaki možnost izkazati znanje v avtentični situaciji ali prilagojenih pogojih na različne načine in v različnih oblikah (sam, v paru ali skupini).
- » Za dijake s posebnostmi v telesnem in gibalnem razvoju, po težjih poškodbah ali dolgotrajno bolne dijake, učitelj pripravi individualni načrt in njihovo znanje skladno z načrtom tudi oceni. Dijake z odločbo o usmeritvi ocenjuje skladno z individualiziranim programom, ki ga pripravi v sodelovanju s strokovnim timom na šoli.

Priporočeni načini izkazovanja znanja

Učitelj naj ocenjevanje načrtuje tako, da oblikuje kriterije ocenjevanja na podlagi standardov znanja vseh štirih tem, v primerih, ko je to smiselno in mogoče. Dijaki naj izkažejo znanje in spretnosti, ki jih uporabijo v kompleksnih nalogah in avtentičnih situacijah, s čimer zagotovimo celosten pristop tudi pri ocenjevanju. Učitelj naj dijaku omogoči različne **načine izkazovanja znanja**, ki upoštevajo njegove individualne značilnosti, npr.:

- » prikaz (npr. elementa, prvine),
- » izkazano znanje v avtentični situaciji:
 - » igra,
 - » sestava, koreografija, nastop (sam, v dvojicah ali skupini),
 - » (planinski) pohod, kros, športna prireditve,
 - » poligon,
- » pripravljeni in vodeni del vadbene ure (npr. ogrevanje, naloga na vadbeni postaji),
- » analiza po opravljeni dejavnosti (npr. igri),
- » rešen/opravljen gibalni izziv,
- » igra vlog (npr. dijaki v vlogi sodnika, učitelja/trenerja, navijača, (so)organizatorja prireditve ali šolskega tekmovanja),
- » samovrednotenje ali vrstniško vrednotenje, skladno z dogovorjenimi kriteriji uspešnosti/ocenjevanja.



Dokazila o znanju:

- » tehnično pravilna izvedba gibanja,
- » osebni napredek, ki je posledica poučevanja,
- » izkazano razumevanje (navodil, pravil, sodniških znakov, zakonitosti vadbe),
- » osebni načrt,
- » mapa dosežkov kot zbirka dokazov o učenju,
- » ugotovitve raziskovalnega ali projektnega učenja idr.

13 Skupni cilji

Cilji predmeta športna vzgoja so neposredno povezani z nekaterimi skupnimi cilji, ki izhajajo iz prečnih tematskih področij, prečnih veščin, ključnih kompetenc, kot so pismenosti, in so skupni vsem izobraževalnim programom in predmetom ter aktualni na vseh stopnjah izobraževanja.

- » Področje skupnih ciljev **jezik, državljanstvo, kultura in umetnost** je opredeljeno skozi tri podpodročja, ki gradijo posameznikova jezikovna znanja in zmožnosti, individualno vpetost v lokalno, nacionalno in globalno okolje ter razvijanje kulturne zavesti za izzive sedanjega časa in družbe prihodnosti. Z umeščanjem nekaterih ciljev tega področja v katalog znanj za športno vzgojo je izpostavljen pomen nenasilne komunikacije, uporabe strokovnega jezika, razvijanje ustvarjalnosti in izražanja v umetnosti ter spodbujanje aktivnega državljanstva skozi šport.
- » Skupni cilji področja **trajnostnega razvoja** so odziv na vse večje potrebe po opolnomočenju dijakov za učinkovito soočanje in odzivanje na lokalna ter globalna vprašanja in izzive. Z umeščanjem nekaterih skupnih ciljev tega področja v katalog znanj za športno vzgojo se ponuja priložnost, da dijak ob gibalnih/športnih dejavnostih razvija kompetence za trajnostno ravnanje (npr. odnos do narave, trajnostno delovanje).
- » Pri udejanjanju skupnih ciljev področja **zdravje in dobrobit** ima predmet športna vzgoja pomembno vlogo. Duševno, telesno in socialno dobrobit je mogoče pri predmetu športna vzgoja razvijati:
 - » skozi predmetne cilje (npr. skrb za varnost, sproščanje),
 - » z različnimi didaktičnimi strategijami, učnimi metodami in oblikami (npr. reševanje gibalnih izzivov, postavljanje ciljev in načrtovanje),
 - » z načinom vodenja skupine (npr. spodbujanje odgovornosti, samostojnosti in samouravnavanja),
 - » z zgledom učitelja, ki predstavlja pomemben vzor dijakom (npr. prožen način razmišljanja, skrb za zdrav življenjski slog),

- » s spodbujanjem sodelovanja dijakov in podporo (npr. komunikacijske spretnosti, sodelovanje in reševanje konfliktov),
- » s spodbujanjem dijakov k ozaveščanju lastnih notranjih stanj (misli, čustev, vrednot) in vedenjskih vzorcev (npr. refleksija, športno obnašanje) ter
- » z minutami za zdravje ali kratkimi dejavnostmi za ozaveščanje, umirjanje, zbranost, sproščanje, povezovanje, refleksijo.

Tako lahko dijake usmerjamo k postopnemu prevzemanju odgovornosti za skrb za dobrobit, tj. da se sami naučijo sprejemati odločitve, ki prispevajo k njihovemu zdravju, dobremu počutju in zadovoljujočim medosebnim odnosom.

- » **Digitalna kompetentnost** omogoča razumevanje medijev, iskanje in kritično presojanje informacij ter komuniciranje z drugimi z uporabo različnih digitalnih orodij in aplikacij. Pri predmetu športna vzgoja sta v predmetne cilje vključena dva skupna cilja področja digitalna kompetentnost – varovanje osebnih podatkov in zasebnosti ter varovanje zdravja in dobrobiti (gibanje in šport kot nevtralizacija negativnih vplivov digitalnih medijev). Oba skupna cilja se lahko razvijata skozi različne vsebine, dejavnosti in učne situacije. Pomembno je, da jih učitelj načrtno in sistematično vključi v proces pouka športne vzgoje.
- » **Podjetnost** se odraža v skrbi za lastni osebni razvoj in spodbuja priložnosti za proaktiven prispevek k družbenemu razvoju. Razvijanje podjetnosti pri dijakih pomembno prispeva k njihovi pripravljenosti na prihodnost, je temelj za osebni razvoj in razvoj odgovornega državljana ter vključuje aktivnosti vseživljenjske karijerne orientacije. Pri predmetu športna vzgoja so v predmetne cilje vključeni skupni cilji podjetnosti, ki učijo prepoznati interese, močna in šibka področja, spodbujajo ustvarjalnost in inovativnost, razvijajo vztrajnost pri reševanju gibalnih izzivov v avtentičnih situacijah, spodbujajo učenje iz napak in iskanje rešitev ter skozi izkustveno učenje opolnomočijo dijake za obvladovanje negotovosti in prilagajanje spremembam.

14 Druge gibalne/športne dejavnosti

Športni dnevi so del obveznega dela obveznih izbirnih vsebin. Šola organizira vsako leto najmanj dva, lahko pa tudi več športnih dni, ki naj trajajo vsaj pet pedagoških ur. Večina športnih dni naj poteka v naravi in vsebuje gibalne/športne dejavnosti v zmerni do visoki intenzivnosti, ki vključujejo cilje vseh štirih tem učnega načrta in jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športa.

Predlagane dejavnosti na športnih dnevih:

- » pohodni športni dan,
- » zimski športni dan (drsanje, sankanje, igre na snegu, zimski pohod, tek na smučeh, smučanje, deskanje idr.),

- » športni dan, na katerem se učenci seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravnem okolju (orientacija, kolesarjenje, nordijska hoja ipd.) ali spoznajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, skvoš, borilni športi ipd.),
- » športni dan z vsebinami plavanja in drugimi dejavnostmi v vodi (kajakastvo, veslanje, veslanje na deski idr.),
- » športni dan, namenjen medrazrednim tekmovanjem v različnih športnih igrah ali atletskemu mnogoboju.

Na športnem dnevu je mogoče ponuditi več različnih dejavnosti glede na interese, znanje in sposobnosti dijakov, možnosti okolja in vremenske razmere. Športni dnevi so lahko povezani s kulturnimi, naravoslovnimi ali naravovarstvenimi vsebinami (ohranjanje naravne in kulturne dediščine, spoznavanje ekoloških in trajnostnih vprašanj). Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi dijaki in da je športni dan zanje prijetno doživetje.

Druge športne programe lahko šola izvede v sklopu interesnih dejavnosti. S tem šola spodbuja redno športno dejavnost dijakov, bogati njihov prosti čas in jih navaja na zdrav življenjski slog.

Šola lahko organizira različna **športna tekmovanja**, ki so nadgradnja športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Na medrazrednih tekmovanjih naj bo poudarek na številčni udeležbi, temeljna vodila pa naj bodo sodelovanje, druženje, športno obnašanje (fair play), skupni uspeh, prijetno počutje, timski duh. Na tekmovanje naj se dijaki načrtno pripravijo.

Priporočljivo je, da šola v **projektne dneve** vključi tudi gibalne/športne dejavnosti, ki naj se prepletajo z vsebinami drugih predmetov. Omogočajo naj priložnosti za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov in poglobljeno sodelovanje med učitelji in dijaki.

Priporočamo, da šola ponudi **plavalni tečaj za neplavalce**.

15 Profesionalni razvoj učitelja športne vzgoje

Profesionalni razvoj učitelja športne vzgoje je proces vseživljenjskega učenja ter izpopolnjevanja znanja in kompetenc za izvajanje kakovostnega pouka. Gre za nenehno strokovno rast učitelja skladno s sodobnimi pedagoškim pristopi, znanstvenimi dognanji in potrebami dijakov.

Vključuje formalno (npr. dodatno akademsko izobraževanje, dodatno strokovno izpopolnjevanje) in neformalno izobraževanje (npr. samoizobraževanje, razvojnoraziskovalno delo), učenje iz svoje prakse (npr. analiza lastnega dela, refleksija, učenje iz lastnih izkušenj, mentoriranje novih učiteljev) in kolegialno učenje (npr. kolegialne hospitacije, povezovanje z drugimi strokovnjaki, izmenjava znanj in izkušenj na različnih ravneh).

Priporočamo, da učitelj vodi osebno mapo svojega profesionalnega razvoja.

16 Učitelj športne vzgoje kot ambasador gibanja na šoli

Učitelj športne vzgoje s svojim zgledom in pozitivno naravnostjo spodbuja vse oblike gibalnega/športnega udejstvovanja dijakov in sodelavcev na šoli. Dijakom je na voljo tudi za neformalno podporo in nasvete, sodelavcem pa v pomoč pri vključevanju različnih gibalnih dejavnosti v pouk njihovih predmetnih področij.

Minuta za zdravje in rekreativni odmor

Učitelj športne vzgoje na šoli ozavešča o posledicah dolgotrajnega sedenja in poklicnih obremenitev, spodbuja h kratkim prekinitvam pouka pri drugih predmetih, podpira in opolnomoči sodelavce in dijake z znanji za izvedbo razteznihi vaj, dihalnih vaj, iger sproščanja.

Učitelj športne vzgoje spodbuja izvedbo rekreativnih odmorov na šoli. Priporočljivo je, da šola enkrat dnevno organizira daljši rekreativni odmor v telovadnici ali na zunanjih površinah. Dijaki sodelujejo v gibalnih/športnih dejavnostih, ki ne zahtevajo posebnega ogrevanja in športne opreme (npr. sprehod, metanje na koš, sprostilne vaje). Gibalne/športne dejavnosti naj učitelji organizirajo in vodijo skupaj z dijaki.

Aktivni prihod v šolo

Šola spodbuja k aktivnemu prihodu v šolo in odhodu iz šole (npr. peš, s kolesom).

Spodbude za zdrav življenjski slog sodelavcev na šoli

Učitelj športne vzgoje spodbuja sodelavce k redni gibalni/športni dejavnosti, tudi na delovnem mestu (npr. prihod na delovno mesto peš ali s kolesom, aktivno sodelovanje med rekreativnimi odmori, udeležba na rekreativni vadbi za zaposlene, prekinjanje dolgotrajnega sedenja, vodenje rekreacije za sodelavce). Na ta način tudi sodelavci pripomorejo k pozitivnemu zgledu dijakom.

Povezava z lokalnim okoljem

Učitelj športne vzgoje vzpostavlja povezave z lokalnim okoljem, npr. sledi dejavnostim športnih društev, spremlja športne dogodke, spodbuja sodelovanje s centri za krepitev zdravja. Spodbuja vključevanje dijakov in sodelavcev v gibalne/športne dejavnosti v lokalnem okolju.

Priloga št. 2 Pojasnilo nekaterih pojmov ŠPORTNA VZGOJA



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA

GIBALNA UČINKOVITOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **gibalna učinkovitost** opredeljuje cilje, z doseganjem katerih dijak razvija in ohranja svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost, natančnost, vzdržljivost). Tako lahko različne gibalne naloge izvaja bolj učinkovito, ekonomično in z manj napora.

V temo so vključeni tudi cilji, z doseganjem katerih dijak spoznava pristope za razvijanje gibalne učinkovitosti ter ozavešča doživljanje lastnega napora med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti oziroma vadbe.

Namen teme je dvig oz. ohranjanje gibalne učinkovitosti posameznika. Višja raven gibalne učinkovitosti dijaku omogoča višjo kakovost gibanja ter doseganje boljših rezultatov.

Učitelj vsako leto spremlja rezultate gibalne učinkovitosti svojih dijakov v primerjavi z vrednostmi vrstnikov v populaciji in to upošteva pri načrtovanju pouka.

Gibalna učinkovitost je ena izmed štirih enakovrednih tem kataloga znanj, prepletanje katerih omogoča razvoj gibalne pismenosti.

Za vsestranski razvoj dijaka je pomembno, da se cilji te teme uresničujejo v povezavi in vzporedno s cilji drugih tem: **gibalno/športno znanje, pomen gibanja in športa ter odgovorno ravnanje in sodelovanje**.

CILJI

Dijak:

🔵: izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti do stopnje, ki mu omogoča učinkovito izvajanje različnih gibalnih nalog, tudi dolgotrajnejših, reševanje gibalnih izzivov in igralnih situacij;

SC (5.1.2.1 | 3.1.4.2 | 3.1.3.3)

l: *razvija različne pojavne oblike gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;*

🔵: izbira in preizkuša različne gibalne dejavnosti in vaje za splošno in specialno ogrevanje glede na namen vadbe;

SC (5.1.2.2 | 3.2.4.1)

🔵: spoznava in izvaja vaje raztezanja in sproščanja v zaključnem delu ure glede na vsebino vadbe;

SC (3.2.3.2)

○: izbira in izvaja vaje za zdravo telesno držo, stabilizacijo trupa ter vaje za nevtralizacijo negativnih vplivov sodobnega načina življenja in poklicnih obremenitev;

SC (3.2.1.4)

○: se uči pravilno dvigovati, prenašati in spuščati bremena;

SC (3.2.4.1)

○: se uči ustrezne tehnike dihanja glede na vrsto in intenzivnost vadbe in spoznava, katere tehnike dihanja pripomorejo k boljši učinkovitosti vadbe;

○: izvaja različne oblike vadbe za osebni napredek v gibalni učinkovitosti in raziskuje kako lahko sprememba ritma in tempa vpliva na boljšo učinkovitost;

SC (5.3.5.1)

○: se preizkuša v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, tudi tveganih, z namenom ugotavljanja svojih zmožnosti;

SC (3.1.2.3 | 5.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

skladno s stopnjo svojega telesnega in gibalnega razvoja:

- » pravilno izvede vaje in naloge za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- » pri dolgotrajni vadbi zmerne intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » samostojno izbere in pravilno izvede sklop vaj za splošno in specialno ogrevanje glede na namen vadbe;
- » pravilno izvede vaje raztezanja in sproščanja obremenjenih mišičnih skupin v zaključnem delu vadbe;
- » pravilno izvede vaje za nevtralizacijo poklicnih obremenitev;
- » pravilno dviguje in prenaša bremena.

TERMINI

- gibalne sposobnosti ○ funkcionalne sposobnosti ○ aerobna vzdržljivost ○ anaerobna vzdržljivost ○ gibalna učinkovitost ○ splošno ogrevanje ○ specialno ogrevanje ○ raztezne vaje
- krepilne vaje ○ stabilizacija ○ zdrava telesna drža ○ sedentarnost

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja.

Gibalna učinkovitost	Priporočene dejavnosti
Gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost, natančnost, vzdržljivost <i>Različne pojavne oblike gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, npr. največja moč, hitra moč, vzdržljivost v moči, hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, hitrost izmeničnih gibov, timing, reševanje prostorskih problemov, izvajanje ritmičnih struktur, sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja, aktivna in pasivna gibljivost, natančnost z vodenim in z izvrženim pripomočkom</i>	Vaje, naloge in igre za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, npr. gibanja v različnih smereh, rotacije, poligoni, uporaba različnih pripomočkov, gibanja v ritmu, gibanje po ožji površini, igre vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja, vaje za moč z lastno težo, plezanje po žrdi in drugih, tudi naravnih plezalih, skoki, poskoki, naskoki in seskoki, dinamične (balistične) in statične raztezne vaje (stretching), joga, kratki šprinti, hitro reagiranje, hitre spremembe smeri, zadevanje cilja, dolgotrajne gibalne/športne dejavnosti*, npr. tek, hoja, planinski pohod, plavanje, nordijska hoja, tek na smučeh, kolesarjenje, rolanje, športne igre, skupinska vadba Pri tem naj dijaki uporabljajo različne pripomočke, npr. kolebnico, žogo, trak, obroč, koordinacijsko lestev, vrh, lestev, mrežo, ravnotežno desko, ravnotežno polžogo, palico, lopar, blazino, medicinko, elastiko, valj, podlago z naklonom, stopnice, proste uteži, trenažerje, različna plezala, <i>slackline</i>
Gibalni izzivi	Npr. različni gibalni izzivi glede na cilj vadbe, povezovanje temeljnih gibalnih vzorcev v različnih pogojih
Splošno in specialno ogrevanje	Npr. tek ali druga aerobna dejavnost, elementarne igre ustrezne intenzivnosti, raztezne in krepilne vaje, vaje za aktivacijo, specialne vaje in naloge glede na gibalno/športno dejavnost v glavnem delu vadbene enote
Stabilizacija trupa in sklepov	Vaje, naloge in igre na ravnotežnih podlagah, nestabilnih površinah (npr. blazina, žoga, deska, terapevtska žoga, ravnotežna polžoga); krepilne vaje za stabilizacijo trupa (hrbtne mišice, globoke trebušne mišice in mišice medeničnega dna), joga, pilates
Nevtralizacija poklicnih obremenitev	Krepilne in raztezne vaje, vaje za zdravo telesno držo, vaje za nevtralizacijo negativnih vplivov poklicnih obremenitev
Sproščanje	Npr. mišično sproščanje, vizualizacija, čuječnost, tehnike dihanja pri sproščanju
Dihanje	Npr. tehnike dihanja pri različnih gibalnih/športnih dejavnostih (kratkih tekih, daljših tekih, vajah za moč, raztezni vajah, sproščanju); tehnike dihanja za umiritev, koncentracijo
Tvegane dejavnosti	Npr. dejavnosti na ožji površini, na višini, v večji hitrosti, v oteženih okoliščinah, vaje in igre zaupanja, skok v globino, uporaba tehnike varnega padanja in spretnega vstajanja

* Poudarek pri dolgotrajnih gibalnih/športnih dejavnostih naj bo na trajanju (časovni komponenti) in ne na hitrosti (intenzivnostni komponenti). Ob koncu šolanja naj dijaki znajo razporediti napor in hitrost teka tako, da bodo dolgotrajno dejavnost opravljali v aerobnem območju (med 65 % in 90 % maksimalne srčne frekvence) vsaj 20 minut.

Pri preverjanju in ocenjevanju naj bo v ospredju sposobnost dolgotrajnega vztrajanja v teku ali kombinaciji teka in hoje pri določeni intenzivnosti, npr. pogovorna intenzivnost in ne čas, ki ga dijak doseže na katerem od standardiziranih testov (npr. tek na 600 m, tek na 1000 m, Cooperjev tek). Vplivi vadbe bodo pozitivni, če bo njena zahtevnost (obseg in intenzivnost) prilagojena psihofizičnim sposobnostim posameznika. Priporočljivo je spremljanje srčnega utripa.



GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **gibalno/športno znanje** predstavlja cilje, ki opredeljujejo, katero in kako kakovostno gibalno/športno znanje naj dijak usvoji ob koncu izobraževalnega programa.

Cilji teme gibalno/športno znanje so razdeljeni v pet skupin:

1. gimnastika,
2. atletika,
3. športne igre,
4. plesne dejavnosti,
5. športnorekreativne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju (plavanje, pohodništvo, *druge izbirne dejavnosti, ki se lahko izvajajo zunaj šolske telovadnice*).

Namen teme je nadgradnja tehničnega in taktičnega znanja posamičnih in ekipnih športov do stopnje, da ga dijak uporabi v različnih gibalnih/športnih dejavnostih. To vpliva na ohranjanje potrebe po gibanju, željo za vključevanje v šport in trajno povezanost z gibanjem in športom.

V srednješolskem obdobju učitelj program navpično stopnjuje s širjenjem nabora vsebin in poglobljanjem znanj. Glede na interese dijakov, zmožnosti šole ter značilnosti izobraževalnega programa omogoči možnost izbire učnih vsebin in dejavnosti.

Pri tem izkoristi priložnosti za učni transfer med gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Dijake z boljšim predznanjem spodbuja k izvajanju zahtevnejših nalog in dejavnosti ter tako nadgrajuje njihova gibalna/športna znanja. Za gibalno manj kompetentne dijake in dijake s težavami v gibalnem razvoju učitelj smiselno prilagaja metode in poti usvajanja znanja.

Učitelj načrtno spremlja napredovanje znanja dijakov in to upošteva pri načrtovanju pouka.

Gibalno/športno znanje je ena izmed štirih enakovrednih tem kataloga znanj, prepletanje katerih omogoča razvoj gibalne pismenosti.

Za vsestranski razvoj dijaka je pomembno, da se cilji te teme uresničujejo v povezavi s cilji drugih tem: **gibalna učinkovitost, pomen gibanja in športa** ter **odgovorno ravnanje in sodelovanje**.

GIMNASTIKA

CILJI

Dijak:

O: izpopolnjuje in povezuje osnovne prvine športne gimnastike: akrobatske in ritmične prvine na parterju, ritmične prvine na gredi (dekleta);

I: izpopolnjuje in povezuje osnovne prvine športne gimnastike: preskoki orodja, vese in opore na bradlji, drogu ali krogih;

I: nadgrajuje tehniko osnovnih skokov z male prožne ponjave in se preizkuša v zahtevnejših skokih;

O: izpopolnjuje tehniko varnega doskoka pri preskokih, skokih v globino in seskokih z orodij;

SC (3.2.4.1)

I: povezuje prvine ritmične gimnastike z različnimi pripomočki ali brez njih (dekleta);

O: razvija estetiko gibanja pri izvajanju gimnastičnih prvin;

SC (1.3.3.1)

O: uporablja gimnastično znanje za varno sodelovanje v drugih športnorekreativnih dejavnostih.

SC (3.2.4.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

skladno s svojo gibalno učinkovitostjo nadzorovano in tehnično pravilno:

» prikaže poljubno sestavo na parterju, v katero vključi izbrane akrobatske (npr. premet v stran ali stoja na rokah ali preval ali stoja na lopaticah ali stoja na rokah s prevalom naprej) in ritmične prvine (drža, obrat, skok) in/ali

» na ožji površini poveže hojo, obrate, skoke, drže in seskok v sestavo (dekleta);

» prikaže sestavo s poljubnim pripomočkom ritmične gimnastike (dekleta);

» izvede osnovne skoke z male prožne ponjave;

» poveže izbrane prvine na drogu, bradlji ali krogih;

» preskoči orodje raznožno ali skrčno.

TERMINI

- gimnastično orodje ◦ gimnastične prvine ◦ akrobatske prvine ◦ ritmične prvine
- pripomočki ritmične gimnastike ◦ sestava

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Gimnastika*	Priporočene DEJAVNOSTI	
Akrobatske prvine**	Prevali v kombinacijah in v povezavi z drugimi akrobatskimi prvinami; stoja na rokah, premet vstran <i>z obratom, preval letno na mehke blazine, stoja na rokah s prevalom naprej, gimnastične raznoterosti idr.</i>	Povezovanje akrobatskih in ritmičnih prvin v sestavo <i>ob glasbeni spremljavi</i> sam, v paru ali skupini
Ritmične prvine na parterju in ožji površini (nizka gred ali visoka gred)	Različne hoje, skoki z enonožnim ali sonožnim odzivom (mačji skok, skok strižno, jelenji skok, sonožni skok na mestu, skok z obratom 180° idr.), obrati stojé in v čepu, drže (npr. razovka), seskoki z višjega na nižje; povezovanje različnih oblik hoje, skokov, obratov, drž in seskoka	
Drog, bradlja <i>ali krogi</i> **	Kolebi v vesi in opori, ročkanja v opori, prehod iz opore v veso, vesa vznosno, <i>vesa strmoglavno</i> , premah raznožno ali odnožno, seskok nazaj <i>z obratom</i> iz opore spredaj idr.	
Preskoki orodja (skrinja, koza ali večnamenske blazine)**	(Se)skoki z višjega na nižje, <i>raznožka, skrčka</i>	
Skoki z male prožne ponjave**	Skok stegnjeno, skrčno, raznožno, prednožno, skok stegnjeno z obratom 180° ali 360° stopinj okrog vzdolžne osi; <i>preval naprej letno, salto naprej; skoki z metom na koš idr.</i>	
Ritmična gimnastika	Različni skoki s kolebnico sam, v paru ali skupini; <i>dejavnosti z dolgo kolebnico, dejavnosti z dvojno kolebnico</i> Dekleta: povezovanje prvin s kolebnico, trakom, obročem, žogo ali kiji v sestavo <i>z glasbeno spremljavo</i> – sam, v paru ali skupini	

* Zaradi telesnega razvoja se vsebine gimnastike po vertikali ponavljajo. Pogoji za varno izvajanje vsebin gimnastike je ustrezna gibalna učinkovitost (moč rok in ramenskega obroča, ravnotežje, orientacija v prostoru), zaščita vadbenega prostora in dosledno sledenje metodičnim korakom. Posebno pozornost namenjamo kakovostni izvedbi ter zahtevnejšim prvinam in sestavam.

** S pomočjo ali varovanjem.

ATLETIKA

CILJI

Dijak:

○: izpopolnjuje tehniko kratkih in daljših tekov po atletskih pravilih in prilagaja tempo glede na razdaljo ali trajanje teka;

I: *predaja štafetno palico;*

○: izpopolnjuje tehniko skokov po atletskih pravilih: skok v daljino, skok v višino;

○: izpopolnjuje tehniko metov po atletskih pravilih: suvanje krogle ali težke žoge, izbirno met žogice ali žvižgača;

○: uporablja atletsko znanje za napredek v gibalni učinkovitosti in učinkovito sodelovanje v različnih športnorekreativnih dejavnostih.

SC (3.2.1.3)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

skladno s svojo gibalno učinkovitostjo, atletskimi pravili in tehnično pravilno:

» teče v visoki hitrosti na kratke razdalje;

» pri dolgotrajnem teku/izmenjavi teka in hoje v pogovorni intenzivnosti uspešno razporedi napor;

» skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko;

» sune težko žogo ali kroglo z mesta in s prisunskim korakom;

» preda štafetno palico med tekom.

TERMINI

○ atletske discipline ○ tehnika teka ○ tehnika skoka ○ tehnika meta ○ pogovorna intenzivnost

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Atletika	Priporočene dejavnosti
Teki	Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, kratki teki (šprint), daljši teki (vzdržljivostni tek), intervalni tek, teki s stopnjevanjem, fartlek, štafetna predaja, vaje hitrega odzivanja idr.

Skoki	Povezovanje različnih skokov, mnogoskok, skok v daljino z zaletom, skok v višino s prekoračno tehniko <i>in tehniko flop*</i>
Meti	Suvanje težke žoge s prisunskim korakom, suvanje krogles prisunskim korakom, met žogice ali žvižgača idr.
Atletski mnogoboj	Različni teki, skoki, met; posamično in ekpino

* Priporočamo, da se skok v višino izvaja prek elastike in le izjemoma prek letvice. Elastika omogoča varnejše pogoje za dijake in zmanjšuje tveganje poškodb. Poudarek naj bo na relativni preskočeni višini posameznika, ki upošteva njegovo telesno višino ali dolžino nog.



ŠPORTNE IGRE

CILJI

Dijak:

O: izboljšuje in utrjuje tehnične in taktične elemente brez žoge in z žogo v napadu in obrambi v ekipnih športnih igrah: odbojka, košarka, nogomet/futsal in rokomet;

I: izboljšuje in utrjuje tehnične in taktične elemente brez žoge in z žogo v napadu in obrambi v tekmovalnih različicah ekipnih športnih iger, npr. košarka 3 x 3, odbojka na mivki;

O: izpopolnjuje tehnične in taktične elemente v igrah z loparji, npr. badminton, namizni tenis, tenis, street racket, speedminton;

I: preizkuša različne taktične strategije, ki omogočajo učinkovito sodelovanje v igri;

SC (5.2.4.3 | 3.1.4.2)

I: izpopolnjuje in spoznava druge ekipne športne igre, npr. teeball, floorball, ulitmativni frizbi, baseball;

I: prireja pravila pogojem, znanju in interesom (so)igralcev.

SC (5.1.2.2 | 5.3.1.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

tehnično pravilno in skladno s pravili športnih iger:

» uporabi osnovne tehnične in taktične elemente najmanj dveh ekipnih športnih iger v napadu in obrambi v prilagojeni igralni situaciji/igri do stopnje, ki omogoča učinkovito sodelovanje;

» uporabi osnovne tehnične in taktične elemente izbrane igre z loparji v daljši izmenjavi/igri;

» uporabi tehnično in taktično znanje v drugih ekipnih športnih igrah, npr. košarka 3 x 3, odbojka na mivki, teeball, floorball, ulitmativni frizbi, baseball.

TERMINI

◦ tehnični elementi ◦ taktični elementi ◦ igralna učinkovitost ◦ igralno mesto

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja.

Športne igre	Priporočene dejavnosti	
Košarka	Napad: vodenje, zaustavljanje, pivotiranje, podaja, dvokorak, met na koš, odkrivanje, vtekanje, varanje, <i>križanje, blokade, polprotinapad, protinapad</i> Igra: • 3 : 3 in 4 : 4 na en koš, 4 : 4 in 5 : 5 na dva koša; 3 x 3 • igra s premočjo • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: pokrivanje nasprotnika z žogo in brez žoge, blokiranje meta na koš
Odbojka	Napad: zgornji in spodnji odboj, spodnji in zgornji servis, podaja, napadalni udarec Igra: • daljša izmenjava* • 4 : 4, 6 : 6; sistem igre 6 : 0, 4 : 2; odbojka na mivki • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: sprejem servisa, sprejem napadalnega udarca, enojni in <i>dvojni blok</i>
Nogomet/futsal	Napad: podaje (z notranjim in zunanjim delom stopala, nartom) sprejemanje in zaustavljanje žoge, vodenje, preigravanje, strel na vrata, odkrivanje, dvojna podaja, <i>udarec z glavo</i> Igra: • 4 : 4, 5 : 5 • igra s premočjo • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: pokrivanje nasprotnika, odzemanje žoge, <i>tehnika vratarja</i>
Rokomet	Napad: podaje (komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom), lovljenje žoge, vodenje, strel na vrata, nalet, odkrivanje, <i>polprotinapad in protinapad</i> Igra: • 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6, 7 : 7 • igra s premočjo • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi; <i>ulični rokomet</i> • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: pokrivanje nasprotnika, osebna in conska obramba, <i>tehnika vratarja</i>
Igre z loparji (badminton, namizni tenis, tenis, street racket, speedminton)	Tehnični elementi: servis, forhend udarci, bekhend udarci, preža Igra: • daljša izmenjava* • 1 : 1 in 2 : 2 • gibanje in postavitve v igrišču • vračanje v sredino • reševanje različnih igralnih situacij	

*Daljša izmenjava je definirana kot zaporedje udarcev oz. odbojev med igralci, ki traja dlje časa brez prekinitve. Število udarcev oz. odbojev, ki bi pomenilo daljšo izmenjavo, se lahko razlikuje glede na igro in raven znanja igralcev. V splošnem pa se za daljšo izmenjavo šteje zaporedje vsaj 10 do 15 udarcev oz. odbojev.

Dijaki do konca izobraževalnega programa poglobijo znanje vsaj dveh ekipnih športnih iger in vsaj ene igre z loparji.

PLESNE DEJAVNOSTI

CILJI

Dijak:

○: utrjuje in nadgrajuje znanje družabnih plesov;

○: sodeluje v različnih oblikah skupinske vadbe, npr. aerobika, joga, pilates;

I: z ustvarjalnim gibom izraža občutke in razpoloženja, pri čemer je pozoren na skladnost in estetiko gibanja;

SC (1.3.3.1 | 1.3.4.1 | 3.1.1.1)

I: sestavlja različne koreografije glede na plesno zvrst.

SC (5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» zapleše osnovne slike družabnih plesov usklajeno z glasbo;

» sledi koreografiji skupinske vadbe;

» samostojno sestavi in zapleše koreografijo.

TERMINI

- ritem ◦ tempo ◦ takt ◦ standardni plesi ◦ latinsko-ameriški plesi ◦ skupinske vadbe
- plesna drža ◦ plesni bonton ◦ plesna smer

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Plesne dejavnosti	Priporočene dejavnosti
Plesno ustvarjanje	Plesna koreografija (zgodba, izražanje občutkov, plesna predstava)
Družabni plesi	Standardni plesi: angleški valček, dunajski valček, hitri in počasni fokstrot, <i>tango</i> Latinsko-ameriški plesi: ča-ča-ča, <i>samba, rumba, jive</i> Drugi družabni plesi: <i>blues, disco hustle, swing, salsa</i>
Ljudski plesi	Izbrani ljudski plesi slovenskih pokrajin: v paru, skupinski plesi; ljudski plesi drugih narodov
Moderni plesi	Hip-hop, jazz, pop, <i>breakdance, rock'n'rol, disco</i>
Skupinska vadba	Aerobika, joga, pilates, tabata

Dijak vsako leto poveča nabor usvojenih plesov.

ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI V NARAVNEM IN GRAJENEM OKOLJU

CILJI

Dijak:

O: se udeleži planinskih pohodov po označenih lahkih planinskih poteh ali izbirno po zahtevnih planinskih poteh;

I: izpopolnjuje in uporablja znanje različnih športnih dejavnosti v naravnem in grajenem okolju, npr. zimske dejavnosti, vodne dejavnosti, športi na kolesih, urbani športi, športno plezanje, orientacija v naravi, borilne veščine; med njimi izbira tiste, ki manj škodujejo okolju (deluje trajnostno);

SC (3.2.1.3 | 2.3.2.1)

I: napreduje po stopnjah plavalnega znanja nacionalnega programa Naučim se plavati.

SC (3.2.4.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» učinkovito, varno in skladno s pravili sodeluje v izbrani gibalni/športni dejavnosti;

» v izbrani plavalni tehniki preplava 50 metrov in med plavanjem opravi nalogo za varnost, neprekinjeno plava 10 minut v globoki vodi.

TERMINI

◦ označena planinska pot ◦ orientacija ◦ plavalne tehnike ◦ borilne veščine ◦ urbani športi

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja.

Športnorekreativne dejavnosti	Priporočene dejavnosti
Plavanje*	Prsno, kravl, hrbtno, vzdržljivostno plavanje, skoki (na noge, na glavo), samoreševanje, prosto potapljanje
Pohodništvo**	Daljši pohod po lahki ali zahtevni označeni planinski poti, orientiranje s pomočjo oznak, karte, kompasa
Zimske dejavnosti	Npr. tek na smučeh (klasična in drsalna tehnika), alpsko smučanje (zaustavljanje, klinasto vijuganje, osnovno vijuganje, dinamično vijuganje, smučanje po robniku, vožnja z vlečnico), sankanje, drsanje (drsalni korak, zaustavljanje, obrat), deskanje na snegu, krpljanje
Druge vodne dejavnosti	Npr. veslanje, igre v vodi, mali vaterpolo, vodna košarka, vodna aerobika, veslanje na deski stoje
Športi na kolesih	Npr. kolesarjenje, rolanje (drsalni korak, zaustavljanje, obrat), vožnja s skirojem, rolanje, kotalkanje
Urbani športi	Parkour, ulična vadba, fitnes na prostem

<i>Športno plezanje</i>	<i>Plezanje z varovanjem od zgoraj, balvansko plezanje***</i>
<i>Orientacija</i>	<i>Npr. orientacija v urbanem in naravnem okolju, branje zemljevida, orientiranje s pomočjo kompasa, iskanje kontrolnih točk</i>
<i>Strelstvo</i>	<i>Streljanje z lokom, streljanje z zračno puško</i>
<i>Borilne veščine</i>	<i>Npr. osnove juda, rokoborbe, karateja, kikkoksa</i>
<i>Cirkuške spretnosti</i>	<i>Npr. žongliranje, manipulacije z objekti (npr. diabol), obvladovanje ravnotežja (npr. hodulje)</i>

* Šola organizira plavalni tečaj za neplavalce.

** Poudarek pri pohodništvu naj bo na trajanju pohoda (vsaj 4 ure z vmesnimi postanki) in premagovanju višinske razlike (vsaj 400 m) po različnih terenih in - če je mogoče - v različnih letnih časih. Pomembno je, da znajo dijaki razporediti napor in prilagoditi tempo hoje glede na naklonino terena in dolžino pohoda.

*** Plezanje do višine, s katere plezalec lahko varno doskoči na blazine.

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **pomen gibanja in športa** dopolnjuje in osmisli razumevanje tem gibalna učinkovitost in gibalno/športno znanje. Dijak ob izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti pridobiva pomembne informacije, ki mu pomagajo razumeti širši kontekst gibanja in športa ter njunega vpliva na zdravje in dobrobit.

Namen teme je spodbujanje učenja z razumevanjem. Cilji so usmerjeni v razumevanje:

- » športnega izrazoslovja, pravil, sodniških znakov,
- » odzivanja telesa na napor,
- » vloge spremljanja in analize dosežkov v gibalni učinkovitosti in gibalnem/športnem znanju ter uporabo digitalne tehnologije pri tem,
- » pomena hidracije, uravnotežene prehrane ter vloge počitka,
- » vpliva redne in dovolj intenzivne gibalne/športne vadbe na gibalno učinkovitost, zdravje in dobrobit.

Učitelj cilje teme pomen gibanja in športa načrtno vplete v pouk športne vzgoje tako, da z njimi razloži, pojasni, podkrepi in osmisli praktične dejavnosti.

Pomen gibanja in športa je ena izmed štirih enakovrednih tem kataloga znanj, prepletanje katerih omogoča razvoj gibalne pismenosti. Za vsestranski razvoj dijaka je pomembno, da se cilji te teme uresničujejo v povezavi s cilji drugih tem: **gibalna učinkovitost, gibalno/športno znanje** ter **odgovorno ravnanje in sodelovanje**.

CILJI

Dijak:

O: utrjuje poznavanje pravil različnih športov in sodniških znakov ter uporablja športno izrazoslovje;

SC (1.1.2.2)

O: spoznava, da je pri planinskem pohodu potrebno upoštevati zahtevnost poti, vremenske razmere, opremo in gibalno učinkovitost;

SC (3.2.4.2)

I: se seznani z orientacijo v naravi s pomočjo različnih pripomočkov in znamenj;

I: spoznava plavanje kot sredstvo preprečevanja oz. odpravljanja težav zaradi različnih poklicnih obremenitev;

SC (3.2.4.1)

O: primerja svoje rezultate glede na populacijske vrednosti in spoznava pomen rednega spremljanja gibalne učinkovitosti; pomaga si z digitalno tehnologijo in je pozoren na varnost osebnih podatkov;

SC (3.1.3.1 | 4.4.2.1 | 5.2.1.1)

O: spremlja učinke redne, zmerno do visoko intenzivne športne vadbe na gibalno učinkovitost, počutje, učno zmogljivost, spanje;

SC (3.2.1.1)

O: spoznava kako lahko s športno vadbo, nevtraliziramo negativne vplive sodobnega načina življenja, npr. dolgotrajno sedenje, prekomerna raba digitalnih naprav in druge zasvojenosti, prekomerno hranjenje, stres;

SC (4.4.3.1 | 3.2.5.1)

O: ozavešča pomen hidracije, uravnotežene prehrane in termoregulacije ob povečanih telesnih obremenitvah, ter vlogo regeneracije, počitka in spanja za zdrav celostni razvoj;

SC (3.2.2.1 | 3.2.3.1 | 3.2.3.3)

O: ozavešča dejavnike tveganja pri športni vadbi npr. preobremenitev, poškodbe pri vadbi; spoznava tveganje pri uporabi prehranskih dodatkov in različnih škodljivih substanc ter kako se jim izogniti;

SC (3.2.5.1)

I: raziskuje različne gibalne/športne dejavnosti, tudi v naravi, kot možnosti za športnorekreativno udejstvovanje.

SC (3.2.1.3)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

pri gimnastiki, atletiki, plesu, športnih igrah, pohodništvu, *plavanju in izbrani gibalni/športni dejavnosti*:

» uporablja izrazoslovje;

» upošteva dogovorjena pravila pri individualnih in ekipnih športih;

» upošteva osnovne sodniške znake med igro;

» upošteva plesni bonton;

» izbere cilju in vremenu ustrezno opremo za gibalne/športne dejavnosti v naravi;

» ovrednoti svoje dosežke in prepozna napredek, zastoj ali nazadovanje, *na podlagi tega izbere ustrezno športno vadbo*;

» razume pomen gibalne učinkovitosti za zdravje in dobrobit ter delovne zmožnosti.

TERMINI

◦ zdravje in dobrobit ◦ preobremenitev ◦ hidracija ◦ dehidracija ◦ termoregulacija ◦ poklicna obremenitev ◦ prevenitva ◦ sodniški znaki ◦ pravila igre

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene vsebine za doseganje ciljev in standardov znanja:

Pomen gibanja in športa	Priporočene teoretične vsebine
Športno izrazoslovje	Položaji, gibalni vzorci, tehnično-taktični elementi športnih iger, gimnastične in atletske prvine, plesni elementi, osebna in druga športna oprema, športni pripomočki, športna orodja
Pravila in sodniški znaki	Pravila, sodniški znaki, ki jih dijaki morajo poznati, da lahko sodelujejo v športnih dejavnostih <i>Sodelovanje pri pripravi in izvedbi športnega tekmovanja na šoli: priprava igrišča, sojenje, pisanje zapisnika</i>
Značilnosti športnih panog	Vloga gimnastičnega znanja za varno in učinkovito sodelovanje v drugih športnorekreativnih dejavnostih Vloga atletskega znanja pri napredku v gibalni učinkovitosti in za učinkovito sodelovanje v različnih športnorekreativnih dejavnostih Značilnosti različnih plesnih zvrsti, pomen plesa z družabnega, psihološkega in kulturnega vidika ter kot sredstvo ustvarjalnega izražanja, plesni bonton Načrtovanje pohoda, pohodna oprema v letnih in zimskih razmerah <i>Vedenje in higiena na plavalščih</i>
Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	Osnovne zakonitosti športne vadbe, sredstva in metode športne vadbe, merjenje srčnega utripa, spremljanje in vrednotenje napredka*, osebni načrt vadbe, osebna razvojna mapa, vpliv športne vadbe na gibalno učinkovitost, počutje, učno zmogljivost, spanje, zdravje in dobrobit; hidracija, uravnotežena prehrana, termoregulacija, preobremenitev, poškodbe, procesi, npr. mišično vnetje; preprečevanje in odpravljanje zdravstvenih težav

* Pri spremljanju in analiziranju napredka naj dijak uporablja različne digitalne tehnologije, pri tem naj bo pozoren na varnost osebnih podatkov.

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **odgovorno ravnanje in sodelovanje** vključuje cilje, s katerimi dijak skozi različne gibalne/športne dejavnosti oblikuje osebnostne lastnosti ter razvija veščine sodelovanja in odgovornega ravnanja.

Namen teme je ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja in avtentičnih situacij, v katerih dijak:

- » razvija strpnost in sprejema različnost,
- » spoznava pomen varne športne vadbe,
- » dosega zastavljene cilje s trdom in vztrajnostjo,
- » prepoznava napor kot pomemben dejavnik napredka,
- » skozi napake pridobiva nove izkušnje in znanje,
- » pri dejavnostih v naravi oblikuje odnos do narave in okolja kot posebne vrednote.

Odgovorno ravnanje in sodelovanje je ena izmed štirih enakovrednih tem kataloga znanj prepletanje katerih omogoča razvoj gibalne pismenosti.

Za vsestranski razvoj dijaka naj se cilji te teme uresničujejo v povezavi in vzporedno s cilji drugih tem: **gibalna učinkovitost**, **gibalno/športno znanje** ter **pomen gibanja in športa**.

CILJI

Dijak:

○: oblikuje in spremlja razvoj osebnostnih lastnosti: samozavest, zaupanje sebi in drugim, odločnost, samostojnost, borbenost, vztrajnost pri premagovanju naporov, tudi ob utrujenosti, neugodju ter športnih neuspehih in porazih;

SC (3.1.2.2 | 5.2.2.1 | 5.2.2.2 | 3.1.3.3)

○: nadgrajuje veščine sodelovanja, vodenja, pomoči, strpnosti, pripadnosti, empatije, sprejemanja različnosti in zdrave tekmovalnosti;

SC (3.3.3.1 | 5.3.4.1 | 1.2.3.1 | 3.3.4.1)

○: sodeluje v športnih dejavnostih skladno s pravili športnega obnašanja (fair play), pravili, protokoli in bontonom različnih športnih področij, npr. pravila FIS, planinski bonton, kultura obnašanja na športnih prireditvah; izraža svoja stališča do negativnih strani športa, npr. poseganje v naravo, nešportne poteze, nasilje v športu, zlorabe, doping, nezdrave navade;

SC (3.1.2.1 | 2.1.2.1 | 5.3.4.2 | 1.1.5.1 | 1.2.1.5 | 2.2.2.1)

○: upošteva načela varne športne vadbe pri različnih gibalnih/športnih dejavnostih: ustrezna osebna in druga športna oprema, ogrevanje in umirjanje, pravilna izvedba, spremljanje odzivov telesa na napor, zaščita pred soncem in insekti ter izbirno nevarnosti pri skakanju v vodo;

SC (3.2.4.1 | 3.2.4.2)

○: varuje sošolca in/ali mu pomaga pri izvedbi gibalne naloge;

SC (3.3.5.1 | 3.1.5.1)

○: ozavešča vlogo dotika in kontakta pri različnih gibalnih/športnih dejavnostih in spoštuje osebne meje, npr. kontakt pri športnih in borilnih igrah ter vadbi v paru ali skupini, dotik/prijem pri plesu;

SC (3.3.4.2)

○: razvija odgovoren odnos do narave, okolja in lokalne skupnosti, skrbi za ohranjanje naravne in kulturne dediščine;

SC (3.3.5.3 | 2.1.3.1 | 2.4.3.1)

○: ozavešča občutek zadovoljstva ob uspehu po vloženem naporu, doživlja sprostitveni vpliv športne vadbe;

SC (3.1.1.2 | 3.2.1.1 | 3.2.1.2)

○: rešuje gibalne izzive samostojno, odgovorno in ustvarjalno, se prilagaja spremembam, premaguje strah pred novim, neznanim in nepredvidljivim, obvladuje negotovost in tveganje;

SC (3.1.2.3 | 3.1.5.1 | 5.1.2.1 | 5.3.2.2 | 5.2.2.1)

○: uporablja znanje o ustreznem ravnanju v primeru nesreče: poskrbeti za svojo varnost in varnost ponesrečenca, poklicati pomoč, nuditi prvo pomoč;

SC (3.3.5.1 | 3.3.5.2 | 3.3.5.3)

I: raziskuje značilnosti in zanimivosti različnih športov ter spoznava njihovo vlogo v družbi in pri razvijanju narodne identitete;

SC (3.3.5.3 | 1.2.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» ravna skladno s pravili športnega obnašanja (fair play) in kritično ovrednoti športne in nešportne poteze;

» ravna samozaščitno: upošteva varnostna pravila pri izvajanju vadbe v naravnem in grajenem okolju;

» se ustrezno pripravi na vadbo (oprema, ogrevanje, priprava prostora).

TERMINI

◦ zdrava tekmovalnost ◦ športno obnašanje (fair play) ◦ osebna športna oprema ◦ vadbeni prostor ◦ odgovorno ravnanje ◦ samozaščitno ravnanje ◦ druga športna oprema ◦ tekmelec

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Učitelj načrtuje didaktične strategije glede na namen učne ure, cilje in standarde znanja.

Odgovorno ravnanje in sodelovanje	Priporočene didaktične strategije
Osebnostne lastnosti: samozavest, zaupanje sebi in drugim, odločnost, samostojnost, borbenost, vztrajnost pri premagovanju naporov in utrujenosti pri večjih telesnih obremenitvah, tudi pri neugodju ter športnih neuspehih in porazih	Didaktične strategije: izkustveno učenje, avtentično učenje, sodelovalno učenje, problemsko učenje, obrnjeno učenje, raziskovalno učenje idr. Učne metode: metoda prikaza, metoda razlage, metoda poskusov in napak, metoda pogovora Učne oblike: individualna, v paru, skupinska, frontalna
Socialne veščine: sodelovanje, vodenje, pomoč, strpnost, empatija, sprejemanje različnosti, zdrava tekmovalnost	Tehnologije v najširšem pomenu: gradiva, pripomočki, infrastrukturni pogoji ipd. Pri pouku športne vzgoje je pogosto najbolj učinkovita kombinacija različnih didaktičnih strategij , saj omogoča kakovosten in raznolik učni proces, ki spodbuja tako gibalne kot socialne in kognitivne kompetence dijakov. Tako učenje postane večrazsežnostno in razvojno naravnano.
Športno obnašanje (fair play)	
Varnost in načela športne vadbe	Varna in ustrezna osebna in druga športna oprema, ogrevanje in umirjanje, pravilna izvedba, higienska pravila, povezana s športno vadbo, ustrezen vadbeni prostor v grajenem in naravnem okolju, varovanje sošolca, pravila, protokoli in dogovori (npr. pravila FIS, kolesarski bonton, kultura obnašanja na športnih prireditvah), nevarnosti v naravnem in grajenem okolju, spremljanje odzivov telesa na napor, zaščita pred soncem in insekti
Ravnanje ob nesreči, prva pomoč	Zaščita kraja nesreče, prva pomoč, klic na pomoč, ravnanje v primeru, ko se izgubimo v hribih
Odgovoren odnos do narave, lokalnega okolja, naravne in kulturne dediščine	Ravnanje z odpadki, hoja po označenih poteh, skrb za rastlinski in živalski svet, hoja v tišini in brez zaslonov Raziskovanje lokalnih naravnih znamenitosti in kulturne dediščine, npr. tradicionalne slovenske igre, taborniške spretnosti, orientacija, planinstvo
Odgovoren odnos do lastnega telesa in zdravja (telesna samopodoba, gibalno samozavedanje)	Pomen redne gibalne/športne dejavnosti, sprostitveni vpliv športne vadbe, regeneracija, občutek zadovoljstva ob uspehu po vloženem naporu, užitek ob gibanju, vloga gibanja in športa v procesu zdravega razvoja
Vloga športa v družbi in narodna identiteta	Parašport, športni dogodki, šport kot del narodne identitete, npr. planinstvo, smučanje

Učitelj naj pripravi čim več avtentičnih učnih situacij, ki so povezane z lokalnim okoljem, interesi ter strokovnimi in poklicnimi usmeritvami dijakov.

Tekmovalnost pri pouku športne vzgoje

Tekmovalnost je kompleksna oblika sodelovanja, ki zahteva preiščljeno pedagoško umestitev glede na psihološko in socialno zrelost mladostnikov. Strukturno se tekmovalnost razvija skozi tri faze: merjenje, primerjanje in rangiranje ter nagrajevanje, pri čemer je rangiranje najmočnejši čustveni in identitetni dejavnik. V kontekstu šolskega športa je ključno poudariti, da tekmovalnost ne pomeni zgolj doseganja rezultatov, temveč predvsem iskanje odličnosti skozi primerjavo in sodelovanje. Brez primerjave z drugimi tekmovalci ni, zato je bistveno, da dijaki razumejo, da je vsak tekmelec tudi partner v procesu napredka. Pedagoško in razvojno-psihološko se priporoča, da do dvanajstega leta starosti otroci usvojijo principe sodelovanja in medsebojne primerjave, rangiranje pa se uvaja postopno in formativno v kontekstu osebnega napredka. Ob takšnem pristopu se dijaki naučijo doživljati tekmovalnost kot priložnost za preverjanje lastnih sposobnosti in spodbudo za izboljšave, ne kot sredstvo izključevanja ali primerjalnega vrednotenja osebne

vrednosti. Ključna vloga učitelja je ustvarjanje okolja, v katerem se tekmovanje dojema kot medsebojno prizadevanje za doseganje najboljših izvedb, kot prijateljsko rivalstvo. Zato pri športnih dejavnostih uporabljamo termin tekmeči, ki skupaj soustvarjajo tekmovalne okoliščine, namesto termina nasprotniki, ki se borijo za prevlado in zmago.



VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

ISCA. (b. d.). *Physical literacy for life*. <https://physical-literacy.isca.org>

Kovač, M., Jurak, G. (2017). *Gibalna pismenost, gibalna izobraženost, gibalna kompetentnost, kaj pa je to? Slofit*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gfzaca6>

Houser, N., Kriellaars, D. (2023). "Where was this when I was in Physical Education?" Physical Literacy enriched pedagogy in a quality physical education context. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/e5ntu4n>

Mercer, S., Hockly, N., Stobart, G., Gale, N. L. (b. d.). *Global skills: creating empowered 21st century citizens*, Oxford University Press.

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2007). *Katalog znanja: Srednje poklicno izobraževanje. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/baug6cd>

OECD. (2019). *OECD Future of education 2030. Making Physical Education Dynamic and Inclusive for 2030. International Curriculum Analysis*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/elyun8f>

Vass, Z., Boronyai, Z. in Csányi, T. (b. d.). *European framework of quality physical education*. Hungarian School Sport Federation. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1wgspb6>

Ydo, Y. (2021). *Physical literacy on the global agenda*. UNESCO IBE. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/8nu2dqt>

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Bačanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (138-147). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Bezić, T., Bucik, V., Bučar-Marki, S., Miklavčič, M., Kranjc, T., Andrenšek-Lep, B., Malešević, T., Nolimal, F., Rojc, J., Rostohar, G., Slivar, B., Vidovič, M., in Vršnik Perše, T. (2019). *Strokovna izhodišča posodobitve Koncepta odkrivanja nadarjenih otrok, učencev in dijakov ter vzgojno-izobraževalnega dela z njimi*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Bray, B., McClaskey, K. (2012). *Personalization vs differentiation vs individualization*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/xeqzk25>

Dobovičnik, L. in Kovač, M. (2021). Transformativni pedagoški pristop pri ocenjevanju športne vzgoje. *Šport*, 69(1-2), 23–29.

Dumont, H., Istance, D. in Benavides, F. (2013). *O naravi učenja*. Zavod RS za šolstvo.

Grah, J., Rogič Ožek, S., Žarkovič Adlešič, B., Holcar, A., Debenjak, K., Bone, J., Vogrinčič, R., Kralj, N., Brodnik, V., Štampfl, P., Novak, N., Mršnik, S., Trampuž Luin, M., Oder, B., Legvart, P., Žinko, A., Cedilnik, T., Rostohar, D., Potisk, Z., ..., Zore, N. (2017). *Vključujoča šola: priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.

Holcar Brunauer, A., Bizjak, C., Cotič Pajntar, J., Borstner, M., Eržen, V., Kerin, M., Komljanc, N., Kregar, S., Margan, U., Novak, L., Rutar Ilc, Z., Zajc, S. in Zore, N. (2019). *Formativno spremljanje v podporo učenju*. Zavod RS za šolstvo.

ISCA. (b. d.). *Physical literacy for life*. <https://physical-literacy.isca.org>

Jolles, D. D., Crone, E. A. (2012). Training the developing brain: A neurocognitive perspective. *Frontiers in Human Neuroscience*.

Jurak, G., Kovač, M. (2024). *Gibalni vzorci, gibalne veščine, gibalne spretnosti, gibalne sposobnosti – kakšne so razlike?* <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ea227ia>

Jurak, G., Rankel, P. (2022). Kako povečati obseg gibanja zunaj pouka športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah? V M. Kovač, M. Plavčak, L. Dobovičnik (ur.), *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 7-22). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/rvp88ci>

Jurak, G., Rankel, P., Bizjak Slanič, K., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plesec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, N., Kovač, U., Volmut, T., Planinšec, J., Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Šport*, 71(1-2), 238-262.

Kovač, M., 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*, 5(1-2), 18-23.

Kovač, M., Jurak, G. (2024). Od učenja tehnike k problemsko zasnovanim izzivom za dvig gibalne kompetentnosti in oblikovanje zdravega življenjskega sloga. *SLOfit nasvet*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yw2s6d1>

Kovač, M., Jurak, G. (2023). Preverjanje in ocenjevanje športne vzgoje sta dva različna procesa z različnimi nameni. *SLOfit nasvet*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/hutn12i>

Light, Moderate and Vigorous Activity. (2024). South Dakota State University Extension. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/dhkcohn>

Marjanovič Umek, L. (2020). *Razvojna psihologija: Izbrane teme* (3. zv.). Univerza v Ljubljani, Znanstvena založba Filozofske fakultete.



- Mercer, S., Hockly, N., Stobart, G., Gale, N. L. (b. d.). *Global skills: creating empowered 21st century citizens*. Oxford University Press.
- Ministrstvo za šolstvo in šport. (2007). *Katalog znanja: Srednje poklicno izobraževanje. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/baug6cd>
- Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). *Učni načrt: Osnovna šola. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yyup78p>
- Ministrstvo za šolstvo in šport. (2008). *Učni načrt: Gimnazija. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yfgr66o>
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Edwards, N. M., Clark, J. F., Best, T. M. in Sallis, R. E. (2014). Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *British Journal of Sports Medicine*.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/pjtkn7u>
- OECD. (2019). *OECD Future of education 2030. Making Physical Education Dynamic and Inclusive for 2030*. International Curriculum Analysis. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/elyun8f>
- Rutar Ilc, Z. (2011). Poučevanje za razumevanje. *Sodobna pedagogika*, 62(1), 76-99.
- Radi, P., Kovač, M., Starc, G. (2016). Problematika sedentarnosti, sedenja v šoli in predlagane rešitve. *Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Slofit nasvet*. (b. d.). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesa in gibalnega razvoja. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c68or8y>
- SLOfit. (b. d.). *Letna poročila SLOfit*. <https://www.slofit.org/letna-porocila>
- Stanley, J. in Krakauer, J. W. (2013). Motor skill depends on knowledge and facts. *Frontiers in Human Neuroscience*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/il9i5mq>
- Vass, Z., Boronyai, Z. in Csányi, T. (b. d.). *European framework of quality physical education*. Hungarian School Sport Federation. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1wgsppb6>
- William, D. (2011). *Formative Assessment: Getting the Focus Right*. *Educational Assessment*, 11(3-4), 283-289. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/m5qqznI>
- World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0t05o5a>
- Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W. in Davids, K. (2018). *The athletic skills model: Optimizing talent development through movement education*. Routledge.
- Ydo, Y. (2021). *Physical literacy on the global agenda*. UNESCO IBE. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/8nu2dqt>



GIBALNA UČINKOVITOST

Baćanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (138-147). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Hansen Sandseter, E. H. (2009). Characteristics of risky play. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9 (1), 3-21. <https://doi.org/10.1080/14729670802702762>

Lasan, M., Cerar, K. (2010). *Dihanje in zdravje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marjanovič Umek, L. (2020). *Razvojna psihologija: Izbrane teme* (3. zv.). Univerza v Ljubljani, Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Mauko Dimovski, J. (2020). Program učenja osnovnih ergonomskih pristopov v zdravstveni negi pri športni vzgoji na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana in kompleks vaj za moč ter gibljivost hrbtenice. V M. Kovač, M. Plavčak in L. Dobovičnik (ur.). *Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 190-204). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/2bqypvh>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2007). *Katalog znanja: Srednje poklicno izobraževanje. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/baug6cd>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). *Učni načrt: Osnovna šola. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yyup78p>

Newell, K. M. in Liu, Y.-T. (2012). The functions of learning and the acquisition of motor skills (with reference to sport). *Open Sports Sciences Journal*, 5(Suppl 1-M3), 17-25.

SLOfit.(b. d.). *Letna poročila SLOfit*. <https://www.slofit.org/letna-porocila>

Stanley, J. in Krakauer, J. W. (2013). *Motor skill depends on knowledge and facts*. *Frontiers*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/il9i5mg>

Šarabon, N. (2007). Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije. V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 278-289). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Young, W. in Rogers, N. (2013). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Science*, 32(4), 307-314. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.82323>



GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE

Bačanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (138-147). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Besal, S. (2024). Vadba borilnih veščin za otroke in mladostnike. *Šport*, 72 (1/2), 42-53.

Bricelj, A., Gorečan, S., Bolković, T., Čuk, I. (2007). *Skoki z male prožne ponjave*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bulca, Y., Czimek, J. (2019). *Rasti z odbojko*. Projektni priročnik za učitelje.

Luxemburg Confederation European de Volleyball. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/9k5k918>

Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., Sila, A. (2019). Košarka v obdobju osnovne šole. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kapus, J., Štirn, I., Zorko, A. (2024). Kravl, prsno, hrbtno? Začetnik lahko plava na vsaj še 20 drugih načinov. *Slofit nasvet*, 8 (3), 32-42. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Kondrič, M. (2003). Igra z loparjem – ustvarjalni dialog z rokami v šoli. *Šport*, 51(4), 3-6, priloga.

Kondrič, M., Potočnik, Ž. L., Jurak, G. (2023). Igre z loparji za šolo in prosti čas. *Slofit nasvet*, 7(2). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/rb9e4xi>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2007). *Katalog znanja: Srednje poklicno izobraževanje. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/baug6cd>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). *Učni načrt: Osnovna šola. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yyup78p>

Novak, D., Kovač, M., Bertonecelj, J. in Čuk, I. (2021). *Gimnastična abeceda*. (2. dop. izd.). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B. (2010). *Atletski praktikum*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zadražnik, M., Curk, P. (2003). *Mini in mala odbojka*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zaletel, P. in Kovač, M. (2024). *Praktični napotki za poučevanje ritma*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/k85e1a8>

Zaletel, P. (2024). *Video učni pripomoček za poučevanje plesa*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c68or8y>

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

Bolković, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki. Osnovni položaji in gibanja I. del*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Inštitut za kineziologijo.

Jolles, D. D. in Crone, E. A. (2012). Training the developing brain: A neurocognitive perspective. *Frontiers in Human Neuroscience*.

Kristan, S. (2012). *Športni in terminološki slovar. Delovni izvod za širšo strokovno razpravo*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Light, Moderate and Vigorous Activity. (2024). South Dakota State University Extension. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/dhkcohn>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2007). *Katalog znanja: Srednje poklicno izobraževanje. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/baug6cd>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). *Učni načrt: Osnovna šola. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yyup78p>

Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Edwards, N. M., Clark, J. F., Best, T. M. in Sallis, R. E. (2014). Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *British Journal of Sports Medicine*.

Nacionalni Inštitut za javno zdravje. (b. d.). *24urno gibalno vedenje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/s784yaz>

Nacionalni Inštitut za javno zdravje. (b. d.). *Piramida telesne dejavnosti in uravnotežena vadba*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/moq0a99>

Planinska zveza Slovenije. (b. d.). *Ko se izgubimo*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/5772ov6>

Planinska zveza Slovenije. (b. d.). *Planinske poti v Sloveniji*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fn47rjm>

Rutar Ilc, Z. (2011). Poučevanje za razumevanje. *Sodobna pedagogika*, 62(1), 76-99.

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE

Fleischman, M., Hosta, M., Smerdu, M. (2004). *Fair play za mlade športnike*. Zavod za fair play in strpnost v športu.

Fleischman, M., Hosta, M., Smerdu, M. (2004). *Fair play za trenerje, organizatorje in športne pedagoge*. Zavod za fair play in strpnost v športu.

Gremo s kolesom. 10 zapovedi. (b. d.). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/unl3wyf>

- Hosta, M. (2007). *Etika športa: manifest za 21. stoletje* (str. XII, 153). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kapus, J., Kovač, M. (2024). Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini. *Slofit nasvet*, 8(3), 9-15. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Kapus, J., Kovač, M. (2024). Usvajanje zmožnosti samoreševanja, prepoznavanja utapljajočega in varnega nudenja pomoči utapljajočemu. *Slofit nasvet*, 8(4), 48-60. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Kapus, J., Kovač, M. (2024). Zmožnost presoje, kdaj varno v vodo. *Slofit nasvet*, 8(4), 41-47. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. (2024). *Skrbno z gozdom*. <https://www.gov.si teme/skrbno-z-gozdom/>
- Ministrstvo za šolstvo in šport. (2007). *Katalog znanja: Srednje poklicno izobraževanje. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/baug6cd>
- Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). *Učni načrt: Osnovna šola. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yyup78p>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/pjtkn7u>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. d.). *Zimski športi in rekreacija*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/xelbkph>
- Planinska zveza Slovenije. (2022). *Ko se izgubimo*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/5772ov6>
- Združenje planinskih organizacij alpskega loka-CAA. (2018). *Priporočila za varnost na visokih turah*. <https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=163>
- Radi, P., Kovač, M., Starc, G. (2016). Problematika sedentarnosti, sedenja v šoli in predlagane rešitve. *Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0t05o5a>
- Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W. in Davids, K. (2018). *The athletic skills model: Optimizing talent development through movement education*. Routledge.
- 10 FIS pravil za vedenje na smučišču in pri teku na smučeh. (b. d.). GRS Maribor. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/otwkxkg>

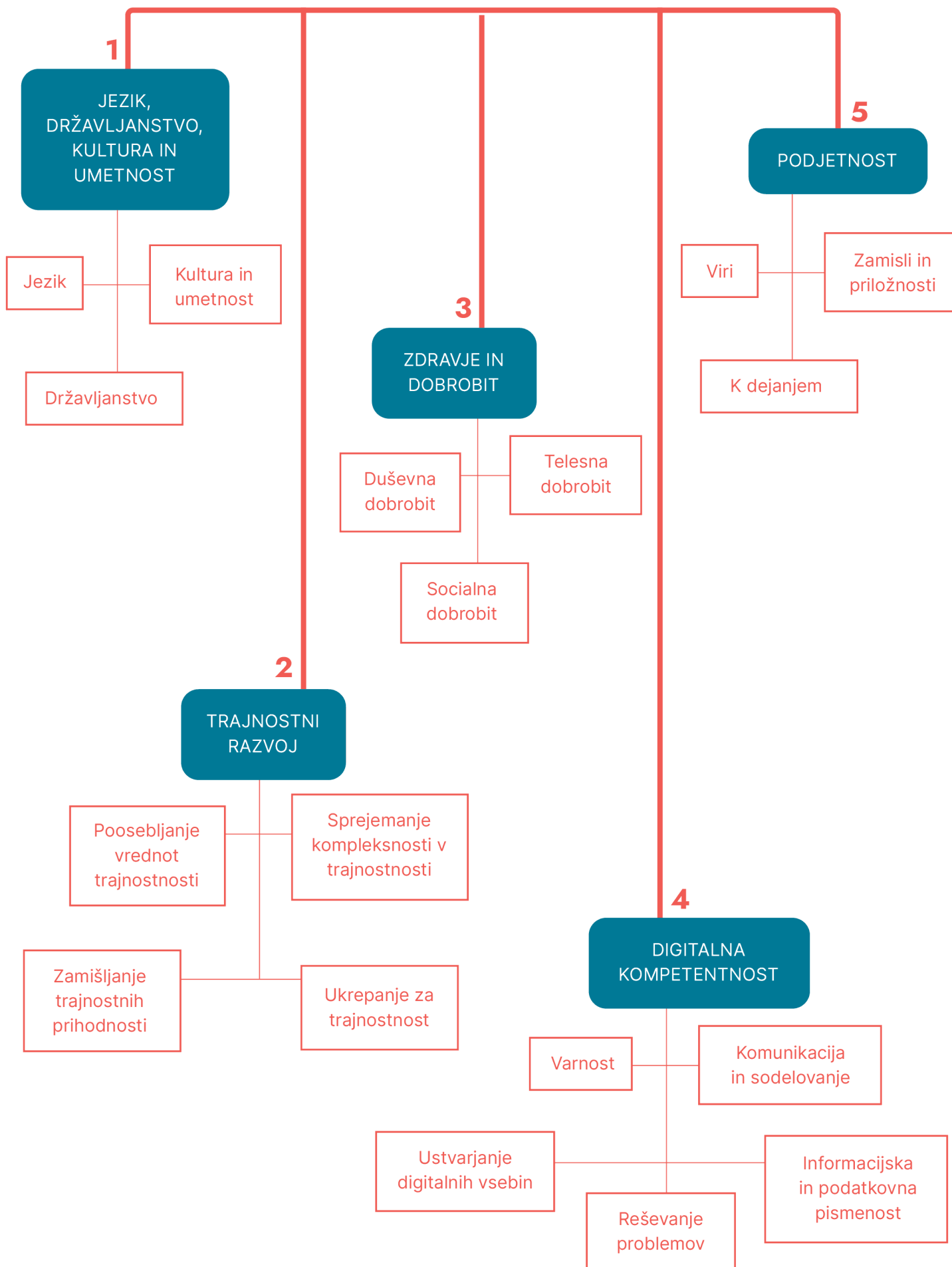
PRILOGE

PRILOGE PO POGLAVJIH

SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA PODROČJA/PREDMETA

» https://aplikacijaun.zrss.si/api/gradiva/Priloga_št._1_Oblikovanje_skupin,_ki_jih_ne_ureja_zakono_daja_KZ.docx

KLJUČNI CILJI PO PODROČJIH SKUPNIH CILJEV



1 /// JEZIK, DRŽAVLJANSTVO, KULTURA IN UMETNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

1.1 JEZIK

1.1.1 Strokovna besedila	1.1.1.1 Pri posameznih predmetih razvija zmožnost izražanja v različnih besedilnih vrstah (referat, plakat, povzetek, opis, pogovor itd.).
1.1.2 Strokovni jezik	1.1.2.1 Se zaveda, da je učenje vsebine posameznega predmeta hkrati tudi spoznavanje njegove strokovne terminologije; torej učenje jezika na ravni poimenovanj za posamezne pojme in na ravni logičnih povezav. 1.1.2.2 Se izraža z ustrezno terminologijo predmeta in skrbi za ustrezno govorno ter pisno raven svojega strokovnega jezika.
1.1.3 Univerzalni opis jezika kot sistema	(pri vseh predmetih:) 1.1.3.1 Se zaveda podobnosti ter razlik med jeziki in je na to pozoren tudi pri uporabi gradiv v tujih jezikih, pri uporabi prevajalnikov, velikih jezikovnih modelov, avtomatsko prevedenih spletnih strani itd. (pri vseh jezikovnih predmetih:) 1.1.3.2 Se zaveda, da različne jezike lahko opisujemo na podoben način; pri pouku tujih jezikov zato uporablja znanje, pridobljeno pri pouku učnega jezika, in obratno: zna primerjati jezike, ki se jih uči, in razpozna podobnosti ter razlike med njimi.
1.1.4 Razumevanje pomena branja	1.1.4.1 Pri vseh predmetih redno bere, izbira raznolika bralna gradiva, jih razume, poglobljeno analizira in kritično vrednoti.
1.1.5 Jezik in nenasilna komunikacija	1.1.5.1 Razvija lastne sporazumevalne zmožnosti skozi nenasilno komunikacijo.

1.2 DRŽAVLJANSTVO

1.2.1 Poznavanje in privzemanje človekovih pravic ter dolžnosti kot temeljnih vrednot in osnov državljanske etike	1.2.1.1 Pozna, razume in sprejema človekove pravice kot skupni evropski in ustavno določeni okvir skupnih vrednot ter etike. 1.2.1.2 Razume, da so človekove pravice univerzalne in nepogojene, da uveljavljajo vrednote svobode in enakosti. 1.2.1.3 Razume in sprejema, da je obstoj pravic pogojen s spoštovanjem individualne dolžnosti do enake pravice drugega. 1.2.1.4 Razume in sprejema, da je dolžnost do enake pravice drugega dolžnost zaradi dolžnosti (ne le pravica zaradi individualnega interesa). 1.2.1.5 Razume in sprejema človekove pravice in dolžnosti kot osnovno, vsem državljanom skupno etiko (moralo), ki uveljavlja vrednote spoštovanja človekovega dostojanstva, pravičnosti, resnice, zakona, lastnine, nediskriminacije in strpnosti.
1.2.2 Etična refleksija	1.2.2.1 Spozna, da obstajajo moralna vprašanja, pri katerih ni vnaprej danih od vseh sprejetih odgovorov. 1.2.2.2 Razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnost, da o njih razmišlja skupaj z drugimi.
1.2.3 Sodelovanje z drugimi v skupnosti in za skupnost	1.2.3.1 Z namenom uresničevanja skupnega dobrega sodeluje z drugimi ter podaja in uresničuje predloge, ki kakovostno spreminjajo skupnosti. 1.2.3.2 Prek lastnega delovanja ozavešča pomen skrbi za demokratično skupnost ter krepi zavedanje o pomenu pripadnosti skupnosti za lastnodobrobit in dobrobit drugih.
1.2.4 Aktivno državljanstvo in politična angažiranost	1.2.4.1 Ob zavedanju pozitivnega pomena politike kot skupnega reševanja izzivov in skrbi za dobrobit vseh, pa tudi iskanja kompromisov in preseganja konfliktov, pozna raznolike oblike demokratičnega političnega angažiranja in se vključuje v politične procese, ki vplivajo na življenja ljudi.
1.2.5 Znanje za kritično mišljenje, za aktivno državljansko držo	1.2.5.1 Uporabi znanja vsakega predmetnega področja za kritično in aktivno državljansko držo.

1.3 KULTURA IN UMETNOST

1.3.1 Sprejemanje, doživljanje in vrednotenje kulture in umetnosti	1.3.1.1 Intuitivno ali zavestno (individualno in v skupini) vzpostavlja odnos do kulture, umetnosti, umetniške izkušnje in procesov ustvarjanja ter ob tem prepozna lastna doživetja in se vživlja v izkušnjo drugega. itd.).
1.3.2 Raziskovanje in spoznavanje kulture ter umetnosti	1.3.2.1 Raziskuje in spozna kulturo, umetnost, umetniške zvrsti ter njihova izrazna sredstva v zgodovinskem in kulturnem kontekstu.
1.3.3 Izražanje v umetnosti in z umetnostjo	1.3.3.1 Je radoveden in raziskuje materiale in umetniške jezike, se z njimi izraža, razvija domišljijo ter pogloblja in širi znanje tudi na neumetniških področjih.
1.3.4 Uživanje v ustvarjalnem procesu ter dosežkih kulture in umetnosti	1.3.4.1 Uživa v ustvarjalnosti, se veseli lastnih dosežkov in dosežkov drugih. 1.3.4.2 V varnem, odprtem in spodbudnem učnem okolju svobodno izraža želje in udejanja ustvarjalne ideje.
1.3.5 Živi kulturo in umetnost	1.3.5.1 Živi kulturo in umetnost kot vrednoto v domačem in šolskem okolju ter prispeva k razvoju šole kot kulturnega središča in njenemu povezovanju s kulturnim in z družbenim okoljem.

2 /// TRAJNOSTNI RAZVOJ



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

2.1 POOSEBLJANJE VREDNOT TRAJNOSTNOSTI

2.1.1 Vrednotenje trajnostnosti	2.1.1.1 Kritično oceni povezanost lastnih vrednot in vrednot družbe s trajnostnostjo glede na svoje trenutne zmožnosti ter družben položaj.
2.1.2 Podpiranje pravičnosti	2.1.2.1 Pri svojem delovanju upošteva etična načela pravičnosti, enakopravnosti ter sočutja.
2.1.3 Promoviranje narave	2.1.3.1 Odgovoren odnos do naravnih sistemov gradi na razumevanju njihove kompleksnosti in razmerij med naravnimi ter družbenimi sistemi.

2.2 SPREJEMANJE KOMPLEKSNOSTI V TRAJNOSTNOSTI

2.2.1 Sistemsko mišljenje	2.2.1.1 K izbranemu problemu pristopa celostno, pri čemer upošteva povezanost okoljskega, gospodarskega in družbenega vidika. 2.2.1.2 Presoja kratkoročne in dolgoročne vplive delovanja posameznika in družbenih skupin v družbi, družbe na lokalni, regionalni, nacionalni ter globalni ravni.
2.2.2 Kritično mišljenje	2.2.2.1 Kritično presoja informacije, poglede in potrebe o trajnostnem razvoju z vidika naravnega okolja, živih bitij in družbe, pri čemer upošteva različne poglede, pogoje z osebnim, socialnim in kulturnim ozadjem.
2.2.3 Formuliranje problema	2.2.3.1 Pri opredelitvi problema upošteva značilnosti problema – (ne)jasnost, (ne)opredeljenost, (ne)določljivost problema – in lastnosti reševanja – (ne)definirane, (ne)sistemske rešitve – ter vpletenost deležnikov.

2.3 ZAMIŠLJANJE TRAJNOSTNIH PRIHODNOSTI

2.3.1 Pismenost za prihodnost	2.3.1.1 Na podlagi znanja, znanstvenih dognanj in vrednot trajnostnosti razume ter vrednoti možne, verjetne in želene trajnostne prihodnosti (scenarije). 2.3.1.2 Presoja dejanja, ki so potrebna za doseganje želene trajnostne prihodnosti.
2.3.2 Prilagodljivost	2.3.2.1 V prizadevanju za trajnostno prihodnost tvega in se kljub negotovostim prilagaja ter sprejema trajnostne odločitve za svoja dejanja.
2.3.3 Raziskovalno mišljenje	2.3.3.1 Pri načrtovanju in reševanju kompleksnih problemov/-atik trajnostnosti uporablja in povezuje znanja in metode različnih znanstvenih disciplin ter predlaga ustvarjalne in inovativne ideje in rešitve.

2.4 UKREPANJE ZA TRAJNOSTNOST

2.4.1 Politična angažiranost	2.4.1.1 Ob upoštevanju demokratičnih načel kritično vrednoti politike z vidika trajnostnosti ter sodeluje pri oblikovanju trajnostnih politik in prakse na lokalni, regionalni, nacionalni ter globalni ravni.
2.4.2 Kolektivno ukrepanje	2.4.2.1 Pri prizadevanju in ukrepanju za trajnostnost upošteva demokratična načela in aktivno ter angažirano (konstruktivno) sodeluje z drugimi.
2.4.3 Individualna iniciativa	2.4.3.1 Se zaveda lastnega potenciala in odgovornosti za trajnostno delovanje in ukrepanje na individualni, kolektivni ter politični ravni.



3.1 DUŠEVNA DOBROBIT

3.1.1 Samozavedanje	3.1.1.1 Zaznava in prepoznavna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) ter lastno vedenje. 3.1.1.2 Skozi izkušnje razume povezanost različnih vidikov lastnega doživljanja (telesni občutki, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah).
3.1.2 Samouravnavanje	3.1.2.1 Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah). 3.1.2.2 Razvija samozaupanje in samospoštovanje. 3.1.2.3 Se učinkovito spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo. 3.1.2.4 Učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.
3.1.3 Postavljanje ciljev	3.1.3.1 Prepoznavna lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje). 3.1.3.2 Spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev. 3.1.3.3 Razvija zavzetost in vztrajnost ter krepi zmožnosti odložitve nagrade.
3.1.4 Prožen način razmišljanja	3.1.4.1 Razvija osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost. 3.1.4.2 Učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.
3.1.5 Odgovornost in avtonomija	3.1.5.1 Krepi odgovornost, avtonomijo in skrbi za osebno integriteto.

3.2 TELESNA DOBROBIT

3.2.1 Gibanje in sedenje	3.2.1.1 Razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje. 3.2.1.2 Razvija pozitiven odnos do gibanja. 3.2.1.3 Vključuje se v različne gibalne dejavnosti, tudi tiste, ki razbremenijo naporen vsakdan. 3.2.1.4 Razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitev in zmanjšanje sedenja.
3.2.2 Prehrana in prehranjevanje	3.2.2.1 Razume pomen uravnotežene prehrane. 3.2.2.2 Razvija navade zdravega prehranjevanja. 3.2.2.3 Oblikuje pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja.
3.2.3 Sprostitev in počitek	3.2.3.1 Razume pomen počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu. 3.2.3.2 Spozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo. 3.2.3.3 Razume pomen dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje ter ravnanje.
3.2.4 Varnost	3.2.4.1 Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja. 3.2.4.2 Ravna varno in odgovorno, pri čemer skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
3.2.5 Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti	3.2.5.1 Usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.

3.3 SOCIALNA DOBROBIT

3.3.1 Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti	3.3.1.1 Ozavešča lastno doživljanje in vedenje v odnosih z drugimi. 3.3.1.2 Zaveda se in prepoznavna raznolikosti v ožjem (oddelek, vrstniki, družina) in širšem okolju (šola, lokalna skupnost, družba).
3.3.2 Komunikacijske spretnosti	3.3.2.1 Razvija spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja interesa in skrbi za druge.
3.3.3 Sodelovanje in reševanje konfliktov	3.3.3.1 Konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih. 3.3.3.2 Krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, družini, šoli, širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti.
3.3.4 Empatija	3.3.4.1 Krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega. 3.3.4.2 Prepoznavna meje med doživljanjem sebe in drugega. 3.3.4.3 Uravnava lastno vedenje v odnosih, upoštevajoč več perspektiv hkrati.
3.3.5 Prosocialno vedenje	3.3.5.1 Krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po nudenju pomoči drugim. 3.3.5.2 Prepoznavna lastne potrebe po pomoči in strategije iskanja pomoči. 3.3.5.3 Krepi družbeno odgovornost.

4 /// DIGITALNA KOMPETENTNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

4.1 INFORMACIJSKA IN PODATKOVNA PISMENOST

4.1.1 Brskanje, iskanje in filtriranje podatkov, informacij ter digitalnih vsebin	4.1.1.1 Izraža informacijske potrebe, išče podatke, informacije in vsebine v digitalnih okoljih ter izboljšuje osebne strategije iskanja.
4.1.2 Vrednotenje podatkov, informacij in digitalnih vsebin	4.1.2.1 Analizira, primerja in kritično vrednoti verodostojnost in zanesljivost podatkov, informacij in digitalnih vsebin.
4.1.3 Upravljanje podatkov, informacij in digitalnih vsebin	4.1.3.1 Podatke zbira, obdeluje, prikazuje in shranjuje na najustreznejša mesta (trdi disk, oblak, USB itd.) tako, da jih zna kasneje tudi najti.

4.2 KOMUNIKACIJA IN SODELOVANJE

4.2.1 Interakcija z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.1.1 Sporazumeva se z uporabo različnih digitalnih tehnologij in razume ustrezna sredstva komunikacije v danih okoliščinah.
4.2.2 Deljenje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.2.1 Deli podatke, informacije in digitalne vsebine z drugimi z uporabo ustreznih digitalnih tehnologij. Deluje v vlogi posrednika in je seznanjen s praksami navajanja virov ter avtorstva.
4.2.3 Državljsko udejstvovanje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.3.1 Išče in uporablja portale za udejstvovanje v družbi. Poišče skupine, ki zastopajo njegove interese, s pomočjo katerih lahko aktivno daje predloge za spremembe.
4.2.4 Sodelovanje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.4.1 Z digitalnimi orodji soustvarja skupno vsebino in se zavzema za krepitev sodelovanja med člani.
4.2.5 Spletni bonton	4.2.5.1 Pri uporabi digitalnih tehnologij in omrežij prilagaja svoje vedenje pričakovanjem ter pravilom, ki veljajo v določeni skupini.
4.2.6 Upravljanje digitalne identitete	4.2.6.1 Ustvari eno ali več digitalnih identitet in z njimi upravlja, skrbi za varovanje lastnega ugleda ter za ravnanje s podatki, ki nastanejo z uporabo številnih digitalnih orodij in storitev v različnih digitalnih okoljih.

4.3 USTVARJANJE DIGITALNIH VSEBIN

4.3.1 Razvoj digitalnih vsebin	4.3.1.1 Ustvarja in ureja digitalne vsebine v različnih formatih.
4.3.2 Umeščanje in poustvarjanje digitalnih vsebin	4.3.2.1 Digitalne vsebine obogati z dodajanjem slik, glasbe, videoposnetkov, vizualnih efektov idr.
4.3.3 Avtorske pravice in licence	4.3.3.1 Pozna licence in avtorske pravice. Spoštuje pravice avtorjev in jih ustrezno citira.
4.3.4 Programiranje	4.3.4.1 Zna ustvariti algoritem za rešitev enostavnega problema. Zna odpraviti preproste napake v programu.

4.4 VARNOST

4.4.1 Varovanje naprav	4.4.1.1 Deluje samozaščitno; svoje naprave zaščiti z ustreznimi gesli, programsko opremo in varnim ravnanjem, jih ne pušča brez nadzora v javnih prostorih idr.
4.4.2 Varovanje osebnih podatkov in zasebnosti	4.4.2.1 Varuje osebne podatke in podatke drugih ter prepoznava zaupanja vredne ponudnike digitalnih storitev.
4.4.3 Varovanje zdravja in dobrobiti	4.4.3.1 Digitalno tehnologijo uporablja uravnoteženo, skrbi za dobro telesno in duševno dobrobit ter se izogiba negativnim vplivom digitalnih medijev.
4.4.4 Varovanje okolja	4.4.4.1 Zaveda se vplivov digitalnih tehnologij in njihove uporabe na okolje.

4.5 REŠEVANJE PROBLEMOV

4.5.1 Reševanje tehničnih težav	4.5.1.1 Prepozna tehnične težave pri delu z napravami ali digitalnimi okolji ter jih rešuje.
4.5.2 Prepoznavanje potreb in opredelitev tehnoloških odzivov	4.5.2.1 Prepoznava in ocenjuje potrebe, izbira ter uporablja digitalna orodja in jih prilagaja lastnim potrebam.
4.5.3 Ustvarjalna uporaba digitalne tehnologije	4.5.3.1 S pomočjo digitalne tehnologije ustvarja rešitve in novosti v postopkih ter izdelkih.
4.5.4 Prepoznavanje vrzeli v digitalnih kompetencah	4.5.4.1 Prepozna vrzeli v svojih digitalnih kompetencah, jih po potrebi izboljšuje in dopolnjuje ter pri tem podpira tudi druge.

**5.1 ZAMISLI IN PRILOŽNOSTI**

5.1.1 Odkrivanje priložnosti	5.1.1.1 Prepoznavava avtentične izzive kot priložnosti za ustvarjanje vrednost zase in za druge.
5.1.2 Ustvarjalnost in inovativnost	5.1.2.1 Pri reševanju izzivov na ustvarjalen način uporablja znanje in izkušnje za ustvarjanju boljših rešitev. 5.1.2.2 Pripravi nabor možnih rešitev izziva, pri čemer stremi k oblikovanju vrednosti za druge.
5.1.3 Vizija	5.1.3.1 Oblikuje vizijo prihodnosti, ki vključuje odgovore na vprašanja, kaj namerava početi v prihodnosti, kakšen želi postati in kakšno skupnost želi sooblikovati.
5.1.4 Vrednotenje zamisli	5.1.4.1 Vrednoti rešitve ob upoštevanju kriterijev po načelu ustvarjanja dobrobiti za druge in izbere ustrezno rešitev.
5.1.5 Etično in trajnostno razmišljanje	5.1.5.1 Prepozna in ovrednoti vpliv svojih odločitev ter ravnanj na skupnost in okolje.

5.2 VIRI

5.2.1 Samozavedanje in samoučinkovitost	5.2.1.1 Prepozna svoje želje, močna in šibka področja ter zaupa, da lahko pozitivno vpliva na ljudi in situacije.
5.2.2 Motiviranost in vztrajnost	5.2.2.1 Je pozitivno naravnani, samozavesten in osredotočen na proces reševanja izziva. 5.2.2.2 Vztraja pri opravljanju kompleksnejših nalog.
5.2.3 Vključevanje virov	5.2.3.1 Pridobi podatke in sredstva (materialna, nematerialna in digitalna), potrebne za prehod od zamisli k dejanjem, s katerimi odgovorno in učinkovito upravlja, pri čemer upošteva učinkovito izrabo lastnega časa in finančnih sredstev.
5.2.4 Vključevanje človeških virov	5.2.4.1 Spodbuja in motivira druge pri reševanju skupnih nalog. 5.2.4.2 Poišče ustrezno pomoč posameznika (npr. vrstnika, učitelja, strokovnjak itd.) ali strokovne skupnosti. 5.2.4.3 Razvije spretnosti za učinkovito komunikacijo, pogajanje, vodenje, ki so potrebne za doseganje rezultatov.
5.2.5 Finančna pismenost	5.2.5.1 V različnih življenjskih situacijah prepozna in rešuje finančne izzive (viri finančnih sredstev, skrb za denar, poslovanje npr. z banko, zavarovalnico ter drugimi finančnimi institucijami, ocena potrebnih sredstev, tveganj in odločitev o zadolževanju ter naložbi, varčevanju). 5.2.5.2 Sprejema odgovorne finančne odločitve za doseganje blaginje (osebne in za skupnost). 5.2.5.3 Pridobiva ustrezno znanje na področju finančne pismenosti za kakovostno vsakdanje in poklicno življenje.

5.3 K DEJANJEM

5.3.1 Prevzemanje pobude	5.3.1.1 Spodbuja in sodeluje pri reševanju izzivov, pri čemer prevzema individualno in skupinsko odgovornost.
5.3.2 Načrtovanje in upravljanje	5.3.2.1 V procesu reševanja problemov si zastavlja kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje, opredeli prednostne naloge in pripravi načrt. 5.3.2.2 Prilagaja se nepredvidnim spremembam.
5.3.3 Obvladovanje negotovosti, dvoumnosti in tveganja	5.3.3.1 Na nepredvidene situacije se odziva s pozitivno naravnanoostjo in ciljem, da jih uspešno razreši. 5.3.3.2 Pri odločitvah primerja in analizira različne informacije, da zmanjša negotovost, dvoumnost in tveganja.
5.3.4 Sodelovanje	5.3.4.1 Sodeluje z različnimi posamezniki ali skupinami. 5.3.4.2 Morebitne spore rešuje na konstruktiven način in po potrebi sklepa kompromise.
5.3.5 Izkusveno učenje	5.3.5.1 Z reševanjem izzivov pridobiva nove izkušnje in jih upošteva pri sprejemanju nadaljnjih odločitev. 5.3.5.2 Presoja uspešnost doseganja zastavljenih ciljev in pri tem prepozna priložnosti za nadaljnje učenje. 5.3.5.3 Prepozna priložnosti za aktivno uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah. 5.3.5.4 Povratne informacije uporabi za nadaljnji razvoj podjetnostne kompetence.