

SODOBNE PLESNE TEHNIKE



UČNI NAČRT

IME PREDMETA: sodobne plesne tehnike

Izobraževalni program umetniške gimnazije - plesna smer; modul B: sodobni ples:
obvezni predmet (840 ur)

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

Polonca Češarek Puklavec, Zavod RS za šolstvo; Maja Delak, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana; Zala Dobovšek; Univerza v Ljubljani, Akademija za gledališče, radio, film in televizijo; Petra Pikalo, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana; mag. Živa Žitnik, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana

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/ucni_nacrti/2026/un-sodobne-plesne-tehnike_um_pl_b.pdf

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

[COBISS.SI](https://cobiss.si)-ID [261591299](https://cobiss.si)

ISBN 978-961-03-1474-5 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je na svoji 247. seji, dne 16. 10. 2025, določil učni načrt sodobne plesne tehnike za izobraževalni program umetniške gimnazije - plesna smer, modul B - sodobni ples.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

Prenova izobraževalnih programov s prenovijo 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 volorest, 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 connihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

Ceria pa iumquam, exernam quaspsit dit eaquasit, omnis quis aut apitassum coribusda invenih icatia qui aperorum qui ut re perumquaeepd quame moditatum ipient veligna tessint iaessum, optamus, testi sediasped moluptatem aperiarn 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

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

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

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

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.)

IME SKUPINE CILJEV

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 solosores dolorum, quidit ad qui dolorerun.*
O: Ibus nis auda vendio venis saperum atem quiant aut pre comniscia 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 cuptatu repeliam.
 - » **Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelli quam rem simos con es est volorum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.**
 - » **Ut fuga. Nemperum fuga.**
 - » Ma vellaut quatio rporrore 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 cuptatu repeliam.*
 - » Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelli quam rem simos con es est volorum 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 | |

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 vertikale 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 blaborest 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 UČNEGA NAČRTA



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA..... 9

Namen predmeta..... 9

Temeljna vodila predmeta 10

Obvezujoča navodila za učitelje 10

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA..... 11

POSTAVITEV TELESA 12

Pravilna postavitev telesa 13

PRINCIPI IN KVALITETE GIBANJA..... 15

Uporaba pripadajočih principov in kvalitet
gibanja..... 15

PROSTOR..... 17

Zavedanje prostora in vpetosti telesa v prostor
..... 17

DELO V SKUPINI..... 19

Sposobnost vzpostavljanja odnosov v skupini
..... 19

VIDIKI PERFORMATIVNOSTI..... 21

Večplastna pozornost in prisotnost 21

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH.....23

Opredelitev predmeta..... 23

Postavitev telesa 23

PRAVILNA POSTAVITEV TELESA 24

Principi in kvalitete gibanja 24

Prostor..... 24

Delo v skupini 25

Vidiki performativnosti 25

PRILOGE 26

OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

Ples je naravna človeška potreba po izražanju z gibi in telesom, je umetnost, stara toliko, kolikor je staro človeštvo. Je odraz plesalčevega impulza in njegove biti. Je gibanje v prostoru in času.

Od sredine prejšnjega stoletja smo priča radikalnim spremembam v načinu obravnavanja telesa v plesu ali plešoče telesnosti. Pri pouku predmeta sodobne plesne tehnike se vsebine prepletajo v obliki obvladovanja principov in kvalitet, mehanizmov, anatomije, tokov gibanja v skladu z novimi sodobnimi smernicami.

Učni načrt je oblikovan z namenom dati dijakom poglobljeno plesno in gibalno znanje sodobnih plesnih tehnik, ki posameznika podpira v njegovem plesnem, telesnem in ustvarjalnem razvoju skozi štiriletno izobraževanje in kasneje pri nadaljnjem plesnem študiju. Znanje sodobnih plesnih tehnik dijakom da nov, drugačen pristop k pojmovanju sodobnega plesa kot uprizoritvene umetnosti in plesa nasploh. Vpliva na razvoj pozitivne samopodobe ob poznavanju, sprejemanju in izražanju svojega telesa ter na njegov odnos do okolice in družbe, ki ji pripada.

Pridobljeno znanje pri predmetu sodobne plesne tehnike izboljšuje telesno koordinacijo in gibčnost, ki sta za plesalce ključnega pomena. Dijaki razvijajo svojo ustvarjalnost in sposobnost improvizacije, kar jim pomaga pri reševanju problemov in izražanju svojih idej na edinstven način. Poleg tega dijak razvija samozavest in sposobnost javnega nastopanja, kar jim bo koristilo v različnih življenjskih situacijah, tako v zasebnem kot v profesionalnem življenju.

Vsebina tega predmeta vpliva tudi na več drugih vidikov osebnega razvoja in izobraževanja. Specifična znanja in veščine so ključni za izboljšanje telesne koordinacije in gibčnosti pri izvajanju kompleksnih plesnih gibov in kompozicij. Ponuja priložnosti za razvoj ustvarjalnosti in sposobnosti improvizacije, kar dijakom omogoča reševanje raznih težav na inovativne načine. S tem predmetom imajo dijak več priložnosti za pridobivanje izkušenj, ki so ključne za uspešno nastopanje v javnosti, kar jim lahko koristi v različnih življenjskih situacijah.

Predmet sodobne plesne tehnike dijakom omogoča celostni razvoj, ki vključuje telesne, ustvarjalne in socialne veščine. Dijaki pridobijo poglobljeno razumevanje sodobnega plesa kot umetniške oblike, razvijajo svojo telesno zavest in izboljšujejo svoje sposobnosti izražanja z gibanjem. Sodobne plesne tehnike tako prispevajo k celostnemu razvoju posameznika in ga pripravljajo na nadaljnje izzive v plesnem in širšem življenjskem kontekstu.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Plesne tehnike izmenjujemo, dopolnjujemo in stopnjujemo po težavnosti vsako leto. Vsebine povezujemo z drugimi strokovnimi predmeti in umetnostnimi zvrstmi in ponujamo dijakom širok nabor znanj, ki jih bodo uporabili tako pri ustvarjanju in nadaljnjem študiju na področju sodobnega plesa in odrskih umetnosti kot tudi v vsakdanjem življenju.

Telo najprej urimo znotraj osnovnih principov postavitve telesa v gibanju na tleh in vertikalno, pri izvajanju tehnične vaje in plesne fraze. Dijak tako ozaveščeno in poglobljeno, z natančno opredelitvijo in razumevanjem tehnike gibanja, usvaja znanje, primerno svoji gibalni spretnosti in anatomske postavitvi, tj. mišični strukturi in skeletu. Ob tem negujemo odnos do lastnega telesa, ustvarjamo pozitivno okolje in spodbujamo razumevanje tehnike z močjo izraznosti in predanosti gibu, kar prinaša še večje zadovoljstvo ob razvijanju in ustvarjanju lastnega plesnega izraza.

Učni proces spodbuja dijake k aktivnemu sodelovanju in samostojnemu raziskovanju. Ob praktičnih vajah in teoretičnih razlagah dijaki razvijajo sposobnosti reševanja problemov, kreativnega mišljenja in improvizacije. Poudarek je na razumevanju in uporabi principov gibanja ter njihovi prilagoditvi lastni anatomske postavitvi. Dijakom to omogoča bolj suvereno razvijanje lastnega plesnega izraza in interpretacije.

Pri načrtovanju in izvajanju učnega procesa učitelja vodi načelo celostnega pristopa k učenju, ki vključuje tako telesne kot miselne procese. Dijaki se učijo skozi izkušnje, kar spodbuja njihovo kritično mišljenje in refleksijo o lastnem gibanju in zavedanju telesa.

Pouk sodobnih plesnih tehnik dijaku hkrati omogoča, da postopoma dviga lastni psihofizični potencial plesalca ustvarjalca ter svojo samozavest pri nadaljnji nadgradnji učenja zahtevnejših principov sodobne plesne tehnike.

OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Učitelj ima temeljno nalogo, da s pomočjo učnega načrta dijake pripelje do zadovoljivih znanj, jih spozna z uporabnostjo sodobne plesne tehnike v plesnem prostoru in v vsakdanjem življenju.

Vsako nalogo v učnem procesu je treba realizirati na profesionalni ravni, ob upoštevanju posebnosti vsakega dijaka, njegovih intelektualnih potencialov in motivacije za samostojno delo, vendar jasno načrtovano. Učitelj avtonomno nadgrajuje osnovno znanje sodobne plesne tehnike in zagotavlja strokovno podporo. Zaporedje in težavnostno stopnjo vsebin lahko učitelj prilagaja glede na dijakove zmožnosti in potrebe. Učitelj ocenjuje dijaka po skupnih kriterijih, ki jih določi predmetni aktiv. Zaradi uresničevanja specifičnih ciljev predmeta učitelj spremlja in vrednoti tudi dijakov kontinuiran odnos do dela ter polno, kvalitetno in konsistentno udeleževanje pri učnih urah.

Predmet sodobne plesne tehnike je smiselno povezovati z vsebinami drugih predmetov na horizontalni in vertikalni ravni.



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA



POSTAVITEV TELESA

OBVEZNO

OPIS TEME

Pravilna drža/postavitev telesa se razvija skozi ozaveščanje skeleta kot opore telesa in skozi anatomske, biomehanične in holistične principe vaj, ki omogočajo ohranjanje pravilne drže.

Zavedanje in uporaba težnosti kot mehanizma gibanja telesa se razvija skozi raziskovanje delovanja gravitacije v telesu in na telo ter uporabe le-te za gibanje. Dijaki se tega učijo s sprostitevimi in dihalnimi vajami ter gibalnimi kombinacijami, ki vključujejo padanje, nagibanje, visenje iz ravnotežja ter ujemanje telesa ali njegovih delov.

Nihaji se uporabljajo kot samostojne vaje tako na tleh kot tudi stoje, prav tako pa so del kompleksnejših kombinacij. Dijaki skozi nihaje spoznajo silo težnosti ter princip suspenza, ki je pomemben del gibanja samega ter njegovega nadgrajevanja v dinamiki.

Središče telesa se ozavešča skozi vaje za ravnotežje (manjši in večji prenosi teže), vaje na tleh, ki vsebujejo zapiranje in odpiranje telesa, kotaljenje, sesedanje, padanje, podrse, prevale, povaljke, stoje, prehode na tla in od tal, kompleksnejše vaje/kombinacije, ki vsebujejo skoke in obrate (rotacije) ter večje premike po prostoru s središčem telesa kot vodilom gibanja.

Opozicije so sestavni del večine vaj; integrirane so v vaje na tleh (majhno – veliko, gor – dol, leva – desna), v delo z ravnotežjem in tehniko, pri čemer dijakovo pozornost usmerjamo v razumevanje nasprotnih sil, ki delujejo na telo, da to lahko stoji in je stabilno.

Spoznavajo, ozaveščajo in uporabljajo spirale v telesu, pri premikih v prostor ter prehajanju od tal in na tla.

Elevacije se razvijajo skozi vaje oz. kombinacije prehajanj na tla in dvigovanja od tal. Kot mehanizem gibanja se elevacije uporablja predvsem pri padcih in skokih.

Nadzor, koordinacija in orientacija se vzpostavljajo skozi ozaveščanje tridimenzionalnosti telesa (spredaj, zadaj, levo, desno, znotraj in zunaj telesa) ter povezav znotraj telesa (vertikala, diagonale, lateralna in kontralateralna povezava), vaje za moč, vzdržljivost in ravnotežje.

PRAVILNA POSTAVITEV TELESA

CILJI

Dijak:

O: z znanjem uporabne anatomije spozna in razume gibalni material (anatomska postavitve telesa, funkcija kosti in mišic v gibu, gibanje in dihanje, preventiva poškodb), izboljša telesno pripravljenost (gibljivost, koordinacijo, hitrost, vzdržljivost, moč, ravnotežje, motorične sposobnosti), ozavešča in odpravlja telesne napetosti in omejitve;

SC (3.2.1.1)

O: ozaveščeno uporablja različne dimenzije prostora (smeri, nivoji, vzorci), se zaveda telesa v prostoru (osebni prostor in prostor »izven«) in vzpostavi odnos z drugimi telesi v prostoru;

O: spozna mehanizme/principe gibanja (obrti, elevacije ipd.) in njihovo ustrezno uporabo v gibalnem materialu;

O: integrirano, celovito (čutno, miselno, čustveno) dojema gib, nadgrajuje obseg čutnega in gibalnega spomina, z osebno ekspresijo in lastnim plesnim izrazom razvija lastni plesni potencial;

O: krepi sposobnost vizualiziranja in dela z imaginacijo pri konkretnih nalogah;

I: *ustvarjalno uporablja digitalna orodja za načrtovanje, dokumentiranje in predstavitev plesnih idej.*

SC (4.5.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » uporablja pravilno postavitve telesa na podlagi znanja o anatomiji, anatomske strukture za stabilizacijo trupa v povezavi s perifernim delom oziroma okončinami telesa v mirovanju in gibanju v vseh obravnavanih ravneh, smereh in načinih gibanja;
- » uporablja principe talne in vertikalne tehnike;
- » pravilno uporablja principe elevacij na mestu in v prostoru;
- » obvlada in pokaže vsebine predmeta (vaje in kombinacije);
- » uporablja lastne gibalne kvalitete in s tem ustvarjalno nadgradi gibalni material z lastnim izrazom;
- » pokaže obvladovanje orientacije v prostoru: uporablja zakonitosti, smeri in dimenzije prostora (ravni, vertikale, horizontale, globine gibanja) in ustvarjalno uporablja prostor za gibanje, na različne načine uporablja prostor znotraj telesa na mestu in v gibanju (majhno – veliko, dolgo – kratko ipd.);
- » pozna telesne ravnine in uporabi strokovna anatomska poimenovanja za premike oziroma gibe telesa (fleksija, ekstenzija, rotacija, inklinacija, abdukcija, addukcija, supinacija, pronacija idr.), prepozna, poimenuje in razloži osnovno zgradbo skeleta, zgradbo hrbtenice, medeničnega in ramenskega obroča

ter povezave z drugimi kostmi in mišicami (roke, noge), vrste sklepov, njihovo zgradbo in možnosti gibanja v sklepih, vrsto in zgradbo mišic ter poimenuje večje mišice oziroma mišične sklope, našteje in razloži vrste telesnih poškodb pri plesu in preventivno delovanje za zaščito pred poškodbami;

- » pojasni in pokaže osnovne principe modernih plesnih tehnik (Cunningham, Hawkins, Graham, Limon idr.);
- » obvlada in uporablja mehanizme gibanja telesa: težnost, spirale, opozicije, nihaji in rotacije, na tleh in v vertikali.

TERMINI

- osnovni principi moderne plesne tehnike





PRINCIPI IN KVALITETE GIBANJA

OBVEZNO

OPIS TEME

Pri predmetu sodobne plesne tehnike se dijaki postopoma seznanjajo z osnovnimi elementi sintez sodobnih plesnih tehnik, tehnikami na tleh in različnimi modernimi plesnimi tehnikami. Kasneje uvajamo tudi sodobne holistične tehnike, ki temeljijo na anatomski postavitvi vsakega posameznika in pripadajočih načinov gibanja. Kvalitete in dinamike, ki pripadajo posamezni tehniki, predstavljajo nadgradnjo in omogočajo celostno razumevanje gibanja.

Principi in kvalitete gibanja se razvijajo skozi prepoznavanje količine/jakosti energije, ki je potrebna za izvedbo določenega giba, razumevanje energetskega toka in impulza med izvajanjem plesne kombinacije ali koreografije ter razumevanje gibalne dinamike, ritmičnosti in muzikalčnosti.

Dijaki ob različnih vajah in nalogah razvijajo in urijo občutek, ki pripada določenemu gibu in izvedbi. Ta se tokom štirih let stopnjuje in nadgrajuje.

UPORABA PRIPADAJOČIH PRINCIPOV IN KVALITET GIBANJA

CILJI

Dijak:

- : razume in zna uporabljati gibalne principe dihanja, odpiranja/zapiranja, ekstenzije/fleksije lastnega telesa/giba ter telesa v odnosu s prostorom;
- : zavestno uporablja principe napetosti/sproščenosti telesa pri določeni vaji;
- : zavestno uporablja pretočnost, eksplozivnost oziroma pripadajočo energijo izvajanega giba;
- : ozavešča različne kvalitete giba (muzikalnost, dinamika, melodičnost idr.) in njihovo uporabo ob različni glasbi in v tišini;
- : razume in pravilno uporablja dinamiko gibanja (impulz, melodičnost, ritmičnost) pri določeni vaji.



STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » obvlada gibanja na tleh: odpiranje/zapiranje, sprostitvev/ napetost, tok gibanja idr.;
- » pri izvedbi uporablja ritmičnost in muzikalnost v gibanju, lastno izraznost in kreativni potencial;
- » uporablja in prepleta različne dinamike in kvalitete gibanja (podaljševanje, pretočnost, različne kvalitete pavz in suspenzov, eksplozivnost idr.);
- » uporablja lastne gibalne kvalitete in s tem ustvarjalno nadgradi gibalni material z lastnim izrazom.



PROSTOR

OBVEZNO

OPIS TEME

Zavedanje prostora in vpetosti telesa v prostor se razvija skozi kompleksnejše vaje/kombinacije, ki vsebujejo raziskovanje dimenzij in zakonitosti prostora (vertikala, horizontala, globina), hitre menjave smeri in nivojev gibanja, večje premike skozi prostor (skoki, padci, premiki po tleh, tek idr.), potovanje po prostoru z različnimi vodili (medenica, glava, roke, noge idr.) ter s skupinskimi vajami, pri katerih dijaki raziskujejo relacije med telesi (bližina, razdalja, srečevanje, križanje, hkratnost skupinskega gibanja, kanon). Občutek ozaveščenosti telesa v prostoru, najsibo v mirovanju ali gibanju najsibo v vsakdanjem življenju ali na odru, se uči vsa štiri leta.

ZAVEDANJE PROSTORA IN VPETOSTI TELESA V PROSTOR

CILJI

Dijak:

○: ozaveščeno uporablja različne dimenzije prostora (smeri, nivoji, vzorci), se zaveda telesa v prostoru (osebni prostor in prostor »izven«) in vzpostavlja odnos z drugimi telesi v prostoru;

SC (3.3.3.2)

○: razume, uporablja in raziskuje različne nivoje, smeri, prostorske vzorce in dimenzije prostora (vertikala, horizontala, globina);

○: spoznava, razume, razvija, uporablja in obvladuje predstave o prostoru;

○: se zaveda, obvladuje in razlikuje osebni prostor, prostor »izven« ter prehajanje med obema;

○: obvladuje volumen osebnega prostora z usmerjanjem in krepitevijo energetskega naboja v posameznem gibu ter gibanju.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» pravilno uporablja principe elevacij na mestu in v prostoru;

» pokaže obvladovanje orientacije v prostoru: uporablja zakonitosti, smeri in dimenzije prostora (nivoji, vertikale, horizontale, globine gibanja);

» ustvarjalno in inovativno uporablja prostor za gibanje;



- » na različne načine uporablja prostor znotraj telesa na mestu in v gibanju (majhno – veliko, dolgo – kratko);
- » pokaže občutek za zavedanje prostora in vpetosti telesa v prostor.

TERMINI

- nivoji
- vertikalne
- horizontalne
- globine gibanja





DELO V SKUPINI

OBVEZNO

OPIS TEME

Poslušanje se razvija skozi senzorične vaje, delo z zaprtimi očmi, preprostimi improvizacijskimi vajami s skupino, z različnimi nalogami v manjših skupinah, skozi vaje za koncentracijo, pri katerih se dijaki osredotočajo na izkustvo doživljanja lastnega telesa in drugih teles v prostoru ter komuniciranja tega v gibu.

Sposobnost akcije in reakcije se pri dijaku razvija preko preprostih iger lovljenja, iger z objekti, dela v parih, pri čemer morajo dijaki gib usklajevati s partnerjem po principu akcije in reakcije.

Sposobnost sledenja in vodenja v skupini se razvija preko preprostih vaj, pri katerih dijaki izmenjujejo vloge vodenja in sledenja, prepoznajo svoje sposobnosti ter izkušajo obe vlogi ter ju tako nadgrajujejo.

Razumevanje soodvisnosti v skupini se razvija preko vaj in nalog, v katerih lahko dijaki samostojno ali vodeno oblikujejo gibalne materiale, znotraj manjših skupin, in jih lahko nadgrajujejo z različnimi kvaliteta. Ob tem se učijo dajanja predlogov, sprejemanja kompromisov, skupinskega dela. Razumejo, da gibajo/plešejo v skupini in s skupino in s tem vzpostavljajo različne odnose v skupini ter se ob tem zavedajo prostorskih razmerij znotraj nje.

Samoiniciativnost dijaka se razvija z njegovim prevzemanjem odgovornosti za lastni napredek.

Samoiniciativnost v skupini spodbujamo z različnimi vajami, pri katerih vsi dijaki prispevajo lastne uvide in kreativne materiale in jih prenašajo na ostale dijake, s tem pa prevzamejo odgovornost za lastno delo in se ga učijo posredovati drugim.

SPOSOBNOST VZPOSTAVLJANJA ODNOSOV V SKUPINI

CILJI

Dijak:

○: vzpostavi odgovoren odnos do samostojnega dela in dela v skupini;

SC (2.1.2.1)

○: razvija sposobnosti poslušanja, prostorskih razmerij in odnosov znotraj skupine;

SC (3.3.1.1)

○: razume in uporablja princip akcije in reakcije v paru in v skupini;

SC (3.3.2.1)

○: uporablja principe sledenja in vodenja v skupini;



○: razvija samoiniciativnost;

○: razume pomen dela v paru in skupini pri ozaveščanju principov plesne tehnike;

!: uporablja digitalno tehnologijo pri ustvarjanju in deljenju vsebin z drugimi ter upravlja s svojo digitalno identiteto;

SC (4.2.2.1 | 4.3.1.1)

!: daje pobude in se plesno udeje v šolskih prireditvah in kulturnih dogodkih v okolju.

SC (1.2.3.1 | 1.2.5.1 | 5.1.1.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » se aktivno vključuje v skupino (zna voditi in slediti skupini);
- » je samoiniciativen in sposoben sprejemati kompromise pri delu v skupini (prilagajanje pri delu v paru in skupini);
- » obvlada večplastno pozornost in odzivnost v dani situaciji;
- » obvlada in uporablja različne pristope dela v skupini in s skupino;
- » načrtuje in samostojno ali v timu sodeluje pri pripravi plesnega nastopa, pokaže ustvarjalen pristop, daje pobude, sprejema odločitve, je samoiniciativen.



VIDIKI PERFORMATIVNOSTI

OBVEZNO

OPIS TEME

Večplastna pozornost se razvija pri vajah, v katerih dijaki upoštevajo več navodil/vidikov hkrati (pomnijo material, upoštevajo skupinsko dinamiko, upoštevajo specifične naloge/cilje).

Pripravljenost in odzivnost na situacijo se razvija pri preprostih performativnih nalogah, ki se aplicirajo na obstoječe gibalne materiale, ki so jih dijaki že spoznali pri urah sodobne plesne tehnike (kvaliteta izvedbe, dinamika, izvirnost in kompleksnost izvedbe idr.).

Pri urah sodobne plesne tehnike ustvarimo performativno situacijo, pri čemer dijaki plešejo drug za drugega, za kamero ipd. Na ta način jih spodbujamo, da urijo svojo odrsko prisotnost/prezenco. Spodbujamo jih, da se ob morebitnih napakah ne ustavijo, ampak najdejo način, kako napako uporabiti za nadaljevanje, in izpeljejo zadano nalogo, vajo, koreografijo do konca.

VEČPLASTNA POZORNOST IN PRISOTNOST

CILJI

Dijak:

● integrirano, celovito (čutno, miselno, čustveno) dojema gib, nadgrajuje obseg čutnega in gibalnega spomina;

● z osebno ekspresijo in lastnim plesnim izrazom razvija lastni plesni potencial;

SC (3.1.1.1)

● krepi sposobnost vizualiziranja in dela z imaginacijo pri konkretnih nalogah;

● razvija samostojno kritično opazovanje, presojanje in vrednotenje svojih gibalnih dosežkov, dela v razredu in širšega uprizoritvenega konteksta;

SC (2.2.2.1)

● razvija sposobnost uporabe večplastne pozornosti na podlagi določenih vaj;

● razume in razvija sposobnost pripravljenosti in odzivnosti;

● razume in razvija odrsko prisotnost/prezenco;

SC (3.1.2.2 | 3.1.5.1)

● razvija osebno interpretacijo in ekspresivnost.



STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » pri izvedbi uporablja ritmičnost in muzikalnost v gibanju, lastno izraznost in kreativni potencial;
- » uporablja lastne gibalne kvalitete in s tem ustvarjalno nadgradi gibalni material z lastnim izrazom;
- » obvlada večplastno pozornost in odzivnost v dani situaciji;
- » pokaže ustvarjalen pristop, daje pobude, sprejema odločitve, je samoiniciativen, sodeluje pri pripravi plesnega nastopa, hkrati integrira različna znanja sodobnih plesnih tehnik v ustvarjalne procese pri procesu nastanka plesnega sola ali letne plesne produkcije.



VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

Diehl, I., in Lampert F. (2011). Dance techniques 2010 - Tanzplan Germany

Bravničar Lasan, M. (1998). Spreminjanje–stalnost. Fiziologija športa. Viharnik.

Buckroyd, J. (2004). Učenec plesa. En-Knap.

Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. MGL.

Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7.

Vogelnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat.

Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat.

Todd, M. E. (2024). Misleče telo. Emanat.

POSTAVITEV TELESA

Diehl, I., in Lampert F., (2011). Dance techniques 2010- Tanzplan Germany

Bravničar Lasan, M., (1998). Spreminjanje - Stalnost. Fiziologija športa. Viharnik. Ljubljana.

Buckroyd, J.(2004). Učenec plesa, En-Knap, Ljubljana

Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. Knjižnica MGL, Ljubljana

Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7, Ljubljana

Vogelnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS, Ljubljana

Calais- Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat, Ljubljana

Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS, Ljubljana

Calais- Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat, Ljubljana

Todd, M. E., (2024). Misleče telo. Emanat, Ljubljana

PRAVILNA POSTAVITEV TELESA

- Diehl, I., in Lampert F. (2011). Dance techniques 2010 - Tanzplan Germany.
- Bravničar Lasan, M. (1998). Spreminjanje – stalnost. Fiziologija športa. Viharnik.
- Buckroyd, J. (2004). Učenec plesa. En-Knap.
- Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. MGL.
- Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7.
- Vogelnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS.
- Calais-Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat.
- Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS.
- Calais-Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat.
- Todd, M. E. (2024). Misleče telo. Emanat.

PRINCIPI IN KVALITETE GIBANJA

- Diehl, I., in Lampert, F. (2011). Dance techniques 2010, - Tanzplan Germany.
- Bravničar Lasan, M. (1998). Spreminjanje – stalnost. Fiziologija športa. Viharnik.
- Buckroyd, J. (2004). Učenec plesa. En-Knap.
- Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. MGL.
- Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7.
- Vogelnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS.
- Calais-Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat.
- Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS.
- Calais-Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat.
- Todd, M. E. (2024). Misleče telo. Emanat.

PROSTOR

- Diehl, I., in Lampert, F., (2011). Dance techniques 2010 - Tanzplan Germany.
- Bravničar Lasan, M. (1998). Spreminjanje - Stalnost. Fiziologija športa. Viharnik.
- Buckroyd, J. (2004). Učenec plesa. En-Knap.
- Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. MGL.
- Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7.



Vogeltnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat.

Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat.

Todd, M. E. (2024). Misleče telo. Emanat.

DELO V SKUPINI

Diehl, I., in Lampert, F. (2011). Dance techniques 2010 - Tanzplan Germany.

Bravničar Lasan, M. (1998). Spreminjanje – stalnost. Fiziologija športa. Viharnik.

Buckroyd, J. (2004). Učenec plesa. En-Knap.

Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. MGL.

Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7.

Vogeltnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat.

Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat.

Todd, M. E. (2024). Misleče telo. Emanat.

VIDIKI PERFORMATIVNOSTI

Diehl, I., in Lampert, F. (2011). Dance techniques 2010 - Tanzplan Germany.

Bravničar Lasan, M. (1998). Spreminjanje – stalnost. Fiziologija športa. Viharnik.

Buckroyd, J. (2004). Učenec plesa. En-Knap.

Laban, R. (2002). Mojstrstvo gibanja. MGL.

Mackrell, J. (2005). Razumevanje plesa. Forma 7.

Vogeltnik, M. (1994). Tehnika gibanja v plesu. ZKOS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija gibanja; Uvod v analizo telesnih tehnik. Emanat.

Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. DZS.

Calais-Germain, B. (2020). Anatomija joge; Mišice v jogi. Emanat.

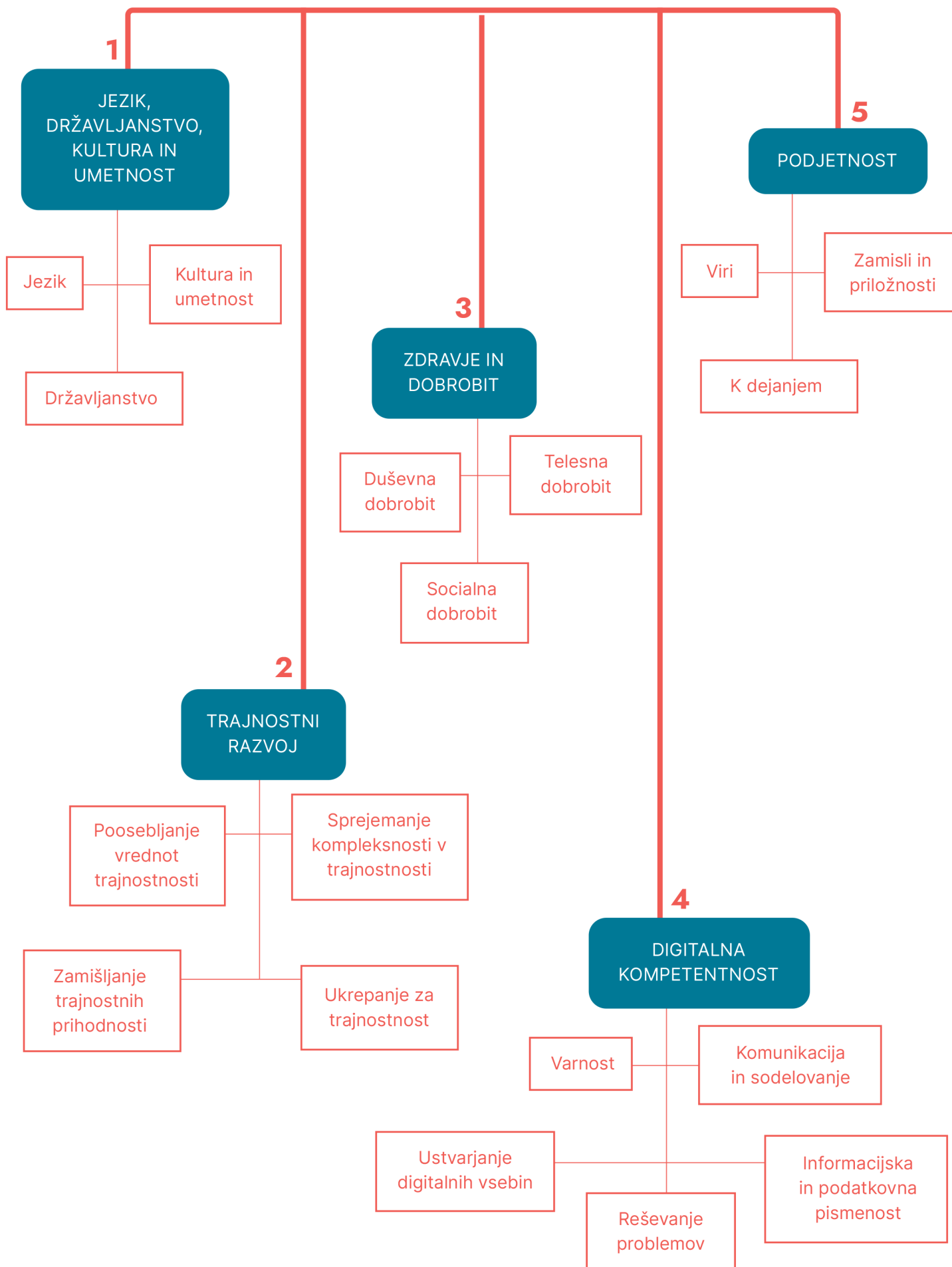
Todd, M. E. (2024). Misleče telo. Emanat.



PRILOGE



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 družbeni 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 /// ZDRAVJE IN DOBROBIT



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

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 prepoznava 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 Prepozna avtentične izzive kot priložnosti za ustvarjanje vrednosti 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 nepredvidenim 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.