

ŠPORTNA VZGOJA

Gimnazija - športni oddelek

Gimnazija s slovenskim učnim jezikom na
narodno mešanem območju v slovenski
Istri - športni oddelek

Ekonomska gimnazija - športni oddelek



UČNI NAČRT

IME PREDMETA: športna vzgoja

Izobraževalni program gimnazije - športni oddelek, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - športni oddelek:
obvezni predmet (735-840 ur)

Izobraževalni program ekonomske gimnazije - športni oddelek:
obvezni predmet (595 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 Puhar, 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/ucni-nacrti/2026/un-sportna-vzgoja-gim-sp-si-sp-ek-sp.pdf>

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

COBISS.SI-ID **261980931**

ISBN 978-961-03-1385-4 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je na svoji 248. seji, dne 20. 11. 2025, določil učni načrt športna vzgoja za izobraževalni program gimnazije - športni oddelek, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - športni oddelek in izobraževalni program ekonomske gimnazije - športni oddelek.



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 dižake, 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 quaspiis 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 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 Gimnazija | Zgodovina

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.

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, expelliquam 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, expelliquam 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

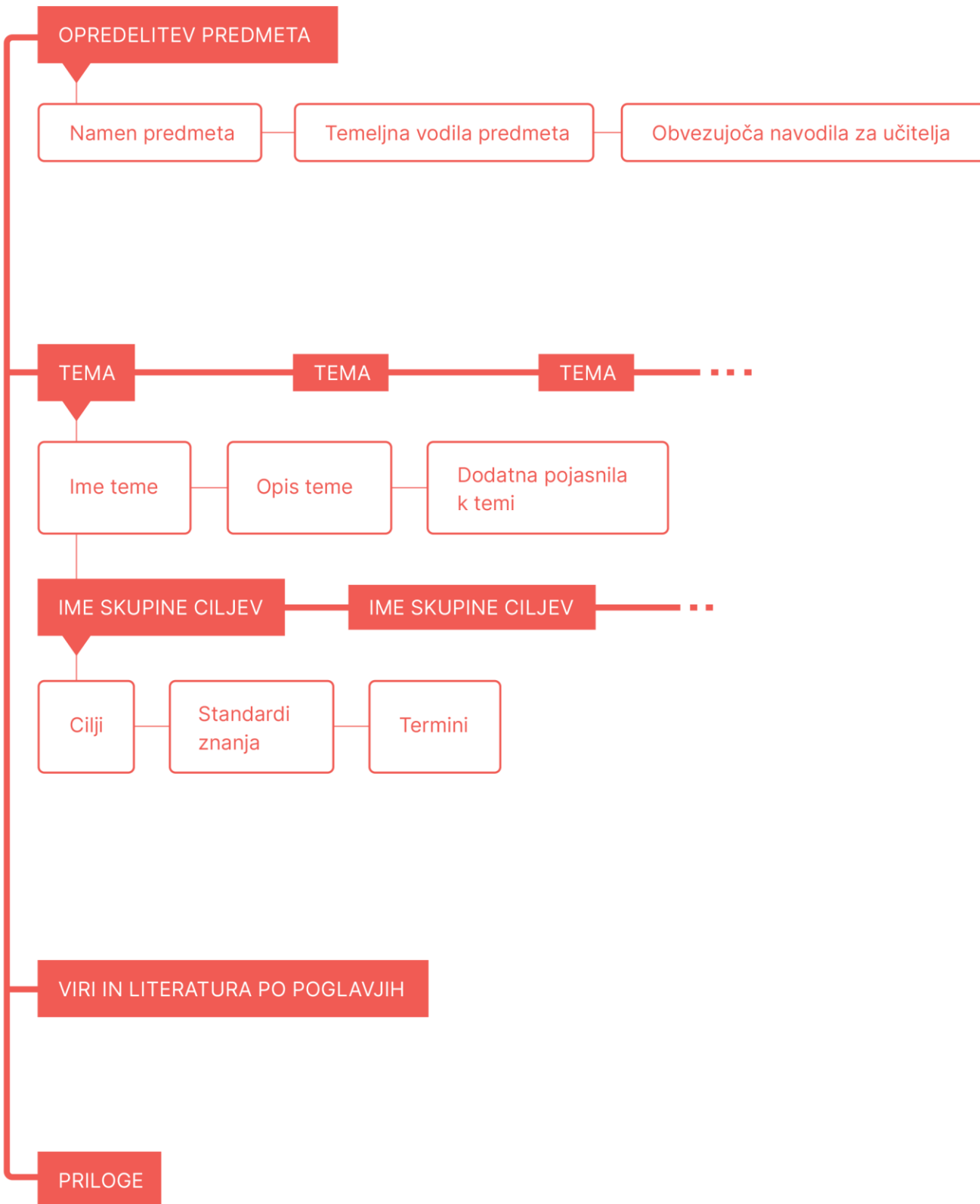
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

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 11

Obvezujoča navodila za učitelje 11

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA..... 13

GIBALNA UČINKOVITOST 14

GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE 16

Gimnastika..... 17

Atletika 18

Športne igre 19

Plesne dejavnosti 20

Športnorekreativne dejavnosti v naravnem in
grajenem okolju 21

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA 22

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE..... 25

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH28

Opredelitev predmeta..... 28

Gibalna učinkovitost 28

Gibalno/športno znanje 29

Pomen gibanja in športa 30

Odgovorno ravnanje in sodelovanje..... 31

PRILOGE33

OPREDELITEV PREDMETA

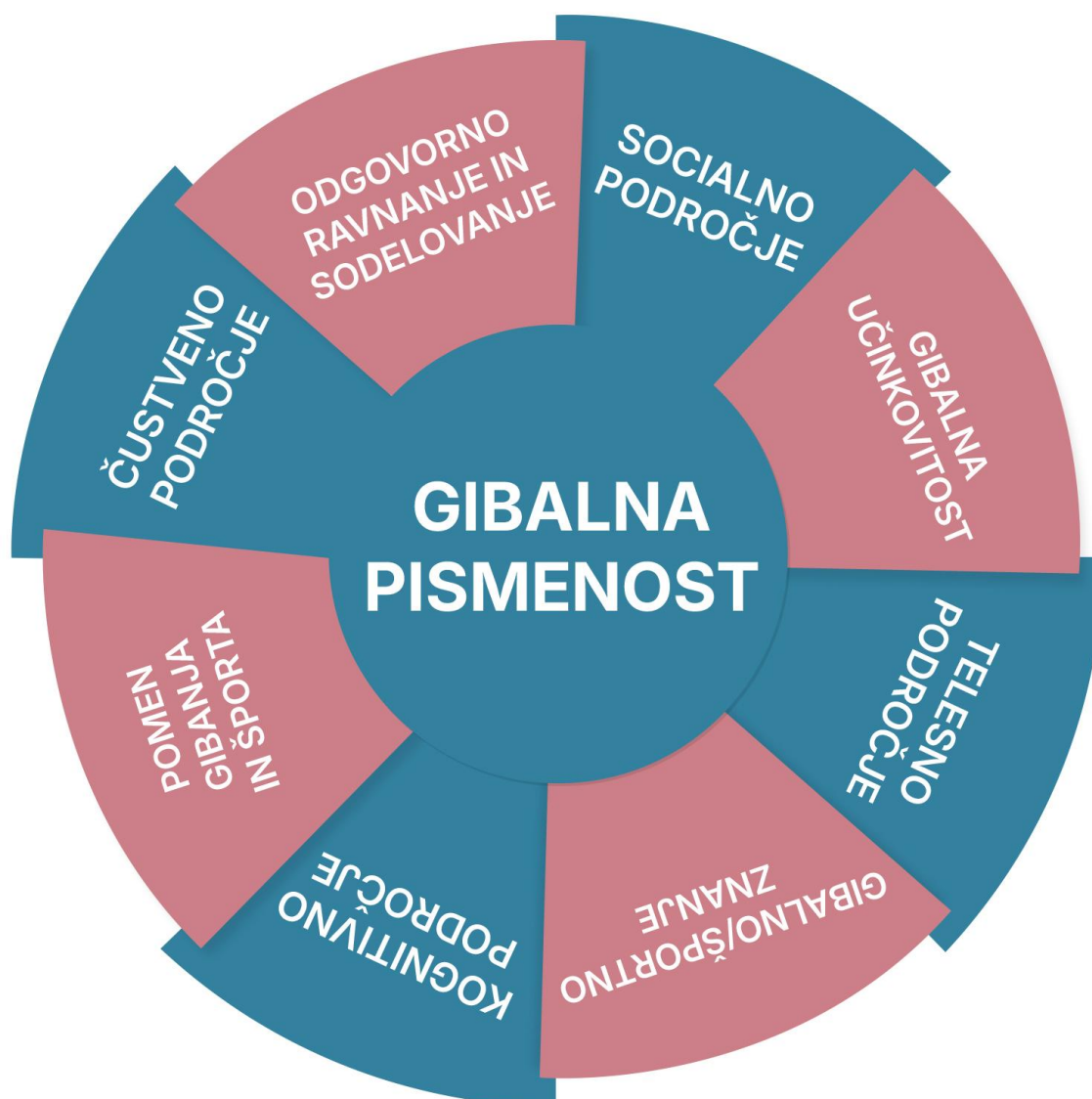
NAMEN PREDMETA

Namen športne vzgoje v športnem oddelku je celostno podpreti mladega športnika na njegovi športni poti – spodbujati njegov telesni, gibalni in osebnostni razvoj, ga usmerjati pri doseganju športnih ciljev ter opolnomočiti za uspešno vključevanje v svet vrhunskega športa.

Osnova za zdrav in celostni razvoj mladega športnika je ustrezno razvita gibalna pismenost, ki temelji na:

- » razvoju gibalne učinkovitosti, prilagojeni posamezniku in športni panogi,
- » pridobivanju raznolikih gibalnih izkušenj ter splošnih in posebnih športnih znanj,
- » pridobivanju ustreznih športnoteoretičnih znanj, ki mu omogočajo razumevanje osnovnih zakonitosti športa ter trenažnega procesa in so podlaga za preudarno ravnanje na njegovi športni poti,
- » čustvenem dožemanju športa in socialnem razvoju.

Pouk športne vzgoje je zasnovan tako, da se prepletajo in povezujejo telesni, gibalni, senzorni, miselni, čustveni in socialni razvojni procesi.



Slika 1: Struktura učnega načrta športne vzgoje med gradniki gibalne pismenosti

Cilji športne vzgoje so zato usmerjeni v usvajanje znanja in spretnosti posameznih športnih panog in disciplin, ki dijaku ponujajo priložnosti za pridobivanje kakovostnih gibalnih izkušenj in gibalne raznovrstnosti.

Športna vzgoja:

- » vpliva na zdrav in optimalen razvoj mladega športnika,
- » osvešča o zdravih življenjskih navadah mladega športnika,
- » ima pomembno doživljajsko vrednost v vseh pojavnih oblikah šolskega, rekreativnega, tekmovalnega in vrhunskega športa,
- » kompenzira negativne učinke specializirane športne vadbe in psihičnih obremenitev.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Športna vzgoja je obvezni učni predmet v srednješolskih programih.

Pouk športne vzgoje v športnem oddelku predstavlja pomembno podporo oz. dopolnitev trenažnemu procesu, ki vodi v vse zahtevnejši vrhunski trening. Za boljše športne dosežke, ki jih je praviloma mogoče dosežati v letih popolne telesne zrelosti (z izjemo nekaterih športov), je nujna ustrezna gibalna pismenost, ki je podlaga za nadgradnjo znanja in spretnosti posameznih športnih panog ter disciplin. Najugodnejša leta za osnovno gibalno/športno učenje so v času osnovnošolskega izobraževanja, kasneje pa je to učenje mogoče dopolniti, izpopolniti in nadgraditi.

Obvezni program naj v 1. in 2. letniku obsega 2/3, izbirni pa 1/3 ur. V 3. in 4. letniku obvezni program obsega 1/3 ur, izbirni pa 2/3 ur. Izbirnost spodbuja osebni razvoj dijaka in prispeva k pozitivnemu odnosu do športa, kar je ključno za zdrav življenjski slog tudi po koncu šolanja oz. zaključku tekmovalne kariere.

V proces učenja je dijak vključen kot soustvarjalec pri načrtovanju, spremljanju in vrednotenju dosežkov. Premišljeno izbrani učni pristopi naj spodbujajo tudi razvoj višjih ravni mišljenja in s tem samoregulacijo učenja. Dijak naj ima možnost na podlagi kakovostne povratne informacije izboljšati svoje znanje in sposobnosti 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 življenjsko naravnostjo ustvarja varno in spodbudno učno okolje. Dijaku omogoča, da se preizkuša v različnih gibalnih dejavnostih, na igriv način, na podlagi poskusov in napak, tudi z vključevanjem v tvegane dejavnosti.

Za zagotavljanje vseživljenjskega znanja so med predmetne cilje smiselno umeščeni 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 znanja vseh ravni izobraževanja tvorijo celoto in se zato berejo v kontekstu povezanosti in spiralne nadgradnje.

OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Učni načrt športne vzgoje v športnem oddelku je temeljni dokument načrtovanja, poučevanja in vrednotenja znanja. Učnolijna naravnost in izbirnost dopuščata avtonomijo šoli in učitelju, a hkrati od njiju zahteva odgovornost za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik, organizacijskih pristopov ter načinov preverjanja standardov znanja.

Strokovno načrtovan in voden pouk športne vzgoje v športnem oddelku mora temeljiti na individualiziranem pristopu ter raznoliki, kakovostni in ciljno usmerjeni gibalni in športni izkušnji dijakov.

Učitelj v naboru izbirnih ciljev izbira glede na individualnost dijaka športnika, pri čemer upošteva znanstvena spoznanja o pomenu gibalne raznovrstnosti in tveganjih prezgodnje specializacije z namenom omogočanja



uspešnosti v izbrani športni panogi ter zagotavljanja zdravja in dobrobiti posameznika tudi po zaključeni tekmovalni karieri.

Pouk naj bo usklajen z učnim načrtom in trenažnim procesom posameznega dijaka športnika, pri čemer učitelj upošteva specifične športne panoge, periodizacijo treninga ter individualne potrebe dijaka.

Zaradi vključenosti mladih perspektivnih športnikov iz različnih športnih panog je nujno oblikovanje individualiziranega programa športne vzgoje kot dela osebnega izobraževalnega načrta. Učitelj ga načrtuje skupaj z dijakom, redno spremlja in vrednoti napredek oz. doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev in standardov znanja.

Ob tem upošteva nova znanstvena spoznanja na področju pristopov k športnemu in specialnemu treningu v posameznih športnih panogah, spreminjajoče se potrebe mladih športnikov, sodobne didaktične pristope pri delu in treningu z nadarjenimi športniki in zagotavljanje celostnega razvoja, ki zajema vsa ključna področja osebnega zorenja mladega športnika.

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

V procesu športne vzgoje je treba upoštevati predpisana normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vseh organizacijskih oblikah pouka.

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 spozna 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 učnega načrta, 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)

○: 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;

○: spozna in izvaja različne metode raztezanja in tehnike sproščanja v zaključnem delu vadbe glede na vsebino vadbe tudi z namenom regeneracije;

SC (5.1.2.2 | 3.2.4.1)

○: izbira in izvaja vaje za zdravo telesno držo, stabilizacijo trupa in sklepov ter nevtralizacijo negativnih učinkov trenajnega procesa in sodobnega načina življenja;

SC (3.2.1.3)



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

SC (3.2.4.1)

○: preizkuša in uporablja ustrezne tehnike dihanja glede na vrsto in intenzivnost vadbe ter ugotavlja, katere pripomorejo k boljši učinkovitosti vadbe;

○: z upoštevanjem prilagajanja vadbenih spremenljivk (število ponovitev, breme/sile, amplituda giba, sprememba ritma in tempa) izvaja različne oblike vadbe za osebni napredek v gibalni učinkovitosti;

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

SC (5.3.5.1)

○: samostojno izbira gibalne naloge in dopolnjuje individualni program specialne vadbe.

SC (5.3.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

skladno s stopnjo svojega telesnega in gibalnega razvoja:

- » pravilno izvede vaje in naloge za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti glede na namen vadbe;
- » pri dolgotrajni vadbi zmerne do visoke intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » se v uvodnem delu pravilno pripravi za napore glede na namen vadbe;
- » samostojno izbere in pravilno izvede vaje raztezanja in sproščanja obremenjenih mišičnih skupin v zaključnem delu vadbe;
- » samostojno izbere in pravilno izvede vaje za stabilizacijo trupa in izbranega sklepa ter vaje za nevtralizacijo negativnih učinkov trenažnega procesa in dolgotrajnega sedenja.

TERMINI

○ gibalne sposobnosti ○ funkcionalne sposobnosti ○ aerobna vzdržljivost ○ anaerobna vzdržljivost ○ gibalna učinkovitost ○ splošno ogrevanje ○ specialno ogrevanje ○ raztezne vaje ○ krepilne vaje ○ stabilizacija ○ zdrava telesna drža ○ sedentarnost ○ nevtralizacija negativnih učinkov trenažnega procesa ○ vadbena spremenljivka ○ regeneracija



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.

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

Sočasno ali zaporedno ukvarjanje z več različnimi športi skozi implicitno učenje – učenje, pri katerem posameznik znanje usvaja brez posebnega napora, spontano in pogosto celo nezavedno – omogoča razvoj gibalne vsestranskosti, zmanjšuje tveganje za poškodbe ali opustitev športne dejavnosti ter krepi gibalno pismenost.

Vsebina izbranih športov lahko prispeva k boljšemu napredku mladega športnika v njegovi tekmovalni športni panogi, saj z njimi lahko razvija specifične gibalne, kognitivne in druge sposobnosti, ki izboljšujejo učinkovitost športnega nastopa.

Učitelj 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.

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

Gibalno/športno znanje je ena izmed štirih enakovrednih tem učnega načrta, 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:

- : izpopolnjuje in povezuje osnovne prvine športne gimnastike: akrobatske in ritmične prvine na parterju, ritmične prvine na gredi (dekleta);
- : izpopolnjuje in povezuje osnovne prvine športne gimnastike: preskoki orodja, vese in opore na bradlji ali drogu ali krogih;
- : nadgrajuje tehniko osnovnih skokov z male prožne ponjave in se preizkuša v zahtevnejših skokih;
- : izpopolnjuje tehniko varnega doskoka pri preskokih, skokih v globino in seskokih z orodij;
- SC (3.2.4.1)
- : povezuje prvine ritmične gimnastike z različnimi pripomočki ali brez njih (dekleta);
- : razvija estetiko gibanja pri izvajanju gimnastičnih prvin;
- SC (1.3.3.1)
- : 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 vstran, stoja na rokah, preval, stoja na lopaticah, stoja na rokah s prevalom naprej) in ritmične prvine (drža, obrat, skok) in/ali
- » na gredi poveže hojo, obrate, skoke, drže in seskok v sestavo (dekleta) in/ali
- » prikaže sestavo s poljubnim pripomočkom ritmične gimnastike (dekleta);
- » izvede osnovne skoke z male prožne ponjave;
- » poveže izbrane prvine na drogu ali bradlji ali krogih;
- » preskoči orodje raznožno ali skrčno.

Dijaki izkažejo znanje na parterju, dijakinje pa lahko izkažejo znanje na parterju in/ali gredi in/ali pri ritmični gimnastiki.

TERMINI

○ akrobatske prvine ○ ritmične prvine ○ gimnastično orodje ○ pripomočki ritmične gimnastike ○ sestava

ATLETIKA

CILJI

Dijak:

- : izpopolnjuje tehniko kratkih in daljših tekov po atletskih pravilih in preizkuša različne taktike teka;
 - : predaja štafetno palico;
 - : izpopolnjuje tehniko skokov po atletskih pravilih: skok v daljino, skok v višino;
 - : izpopolnjuje tehniko metov in suvanja krogle ali težke žoge po atletskih pravilih;
 - : uporablja atletsko znanje za napredek v gibalni učinkovitosti za varno, nadzorovano in učinkovitejše sodelovanje v svoji športni panogi ter drugih 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 iz nizkega štarta;
- » pri dolgotrajnem teku v zmerni do visoki intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » skoči v daljino z izmerjenim zaletom in višino s prekoračno tehniko / *tehniko flop*;
- » sune težko žogo ali kroglo z mesta in z izbrano tehniko;
- » preda štafetno palico v predajnem prostoru.

TERMINI

- sprint ○ intervalni tek ○ vzdržljivostni tek ○ fartlek ○ štafetna predaja ○ tehnika teka ○ taktika teka
- tehnika skoka ○ tehnika meta ○ vaje za izpopolnjevanje tehnike teka ○ pogovorna intenzivnost

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 napadu in obrambi v igrah z loparji, npr. badminton, namizni tenis, tenis, street racket, speedminton;

O: 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/v 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 ◦ taktična strategija ◦ igralna učinkovitost ◦ igralno mesto ◦ napad
◦ protinapad ◦ aktivna obramba ◦ pasivna obramba

PLESNE DEJAVNOSTI

CILJI

Dijak:

- : usklajuje plesne gibe z ritmom, tempom in taktom sam, v paru in skupini;
- : 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)
- : utrjuje in nadgrajuje znanje družabnih plesov;
- I: *utrjuje in nadgrajuje znanje ljudskih in modernih plesov;*
- : sodeluje v različnih oblikah skupinske vadbe, npr. aerobika, joga, pilates, tabata;
- I: *sestavlja različne koreografije glede na plesno vrsto.*
SC (5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » zapleše družabne plese 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 ◦ koreografija



ŠPORTNOREKREATIVNE DEJAVNOSTI V NARAVNEM IN GRAJENEM OKOLJU

CILJI

Dijak:

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

●: izpopolnjuje in uporablja znanje različnih gibalnih/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) in ne omejujejo napredka v njegovi športni panogi;

●: sodeluje v različnih športnih dejavnostih z namenom aktivne sprostitev ali regeneracije;

SC (3.2.4.1)

! napreduje po stopnjah plavalnega znanja nacionalnega programa Naučimo se plavati.

SC (3.2.1.3 | 2.3.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» prehodi označeno lahko/zahtevno planinsko pot v enakomernem tempu z vmesnimi postanki;

» 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



POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **pomen gibanja in športa** dopolnjuje in osmisli razumevanje teme 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 ter na doseganje osebnih ciljev v športni panogi mladega športnika.

Namen teme je spodbujanje učenja z razumevanjem. Za zdrav športni razvoj in kakovostno življenje tudi po zaključeni športni poti. Cilji so usmerjeni v razumevanje:

- » športnega izrazoslovja, pravil, sodniških znakov,
- » nadgrajevanje znanja o delovanju telesa in raziskovanje odzivov telesa na napor ter vplivu športne vadbe na gibalno učinkovitost, zdravje in dobro počutje,
- » razumevanje osnovnih zakonitosti športa ter trenažnega procesa kot podlaga za preudarno ravnanje na športni poti,
- » vloge spremljanja in analize dosežkov v gibalni učinkovitosti in gibalnem/športnem znanju ter uporabe digitalne tehnologije pri tem,
- » pomena hidracije, prehrane ter vloge regeneracije in počitka,
- » načrtovanja vadbe glede na osebne športne cilje.

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 učnega načrta, 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:

- : pogloblja poznavanje pravil, sodniških znakov, znanje uporabe športnih naprav in pripomočkov, značilnosti različnih športov ter uporablja športno izrazoslovje;



○: obravnava ples in ustvarjalni gib s sociološkega, psihološkega in kulturnega vidika ter uporablja znanje plesnega bontona;

SC (3.2.5.1)

○: spoznava značilnosti različnih gibalnih/športnih dejavnosti in okolij, v katerih se te izvajajo (npr. gravitacija, trenje, vzgon);

○: se uči načrtovati planinski pohod z upoštevanjem zahtevnosti poti, vremenskih razmer, opreme in gibalne učinkovitosti;

SC (3.2.4.2 | 5.2.3.1)

I: *nadgrajuje znanje orientacije v različnih okoljih s pomočjo različnih pripomočkov in znamenj;*

I: *spoznava plavanje kot sredstvo preprečevanja oz. odpravljanja težav zaradi enostranskih obremenitev;*

SC (3.2.4.1)

○: spoznava in preizkuša različna sredstva in metode za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, spoznava osnove športnega treniranja in delovanja telesa pred, med in po naporu;

○: spoznava, kako lahko redno spremljanje gibalne učinkovitosti vpliva na uspešnost pri izbrani športni panogi, načrtuje in usklajuje program športne vzgoje s programom treninga;

SC (3.1.3.1 | 3.1.3.2 | 4.4.2.1)

○: spoznava vpliv in učinke športne vadbe na gibalno učinkovitost, počutje, učno zmogljivost, spanje;

○: spoznava vlogo in pomen redne, raznolike in kakovostne vadbe na zdravje in dobrobit mladega športnika, tudi kot nevtralizacijo negativnih posledic trenažnega procesa ter sodobnega načina življenja (npr. enostranske in pretirane obremenitve, stres, dolgotrajno sedenje, prekomerna raba digitalnih naprav idr.);

SC (3.2.4.1)

○: pogloblja razumevanje pomena prehrane mladega športnika (hidracija, športna prehrana, uravnotežena prehrana) in termoregulacije ob povečanem telesnem naporu ter vlogo regeneracije, počitka in spanja za zdrav celostni razvoj;

SC (3.2.2.1 | 3.2.2.2 | 3.2.2.3)

○: spoznava tveganja in druge pasti vrhunškega športa, kot so preobremenitve, poškodbe, uporaba škodljivih substanc; seznanja se z načini njihovega preprečevanja in obvladovanja – s poudarkom na preventivi in kurativi poškodb;

SC (3.2.4.1 | 3.2.4.2)

I: *spoznava organiziranost športa in njegovo vlogo v družbi.*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

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

» uporablja ustrezno izrazoslovje;

» upošteva pravila pri individualnih in ekipnih športih;

- » upošteva osnovne sodniške znake med igro, sodi na tekmovalju;
- » upošteva plesni bonton;
- » prepozna in ovrednoti svoje dosežke; na podlagi tega izbere **naloge za izboljšanje gibalne učinkovitosti**;
- » načrtuje vadbo glede na stopnjo gibalne učinkovitosti, osebne cilje, v skladu z osnovnimi zakonitostmi športne vadbe;
- » oblikuje osnovni prehranski načrt po danih navodilih, pri čemer upošteva razmerje med energijskim vnosom in porabo, z namenom podpore zdravemu razvoju in športni dejavnosti.

TERMINI

- osebni načrt vadbe ◦ zdravje in dobrobit ◦ preobremenitev ◦ hidracija ◦ dehidracija ◦ termoregulacija
- preventiva ◦ sodniški znaki ◦ pravila igre ◦ gibalna učinkovitost ◦ regeneracija ◦ odzivanje organizma na napor ◦ zakonitosti športne vadbe

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,
- » spozna pomen varne športne vadbe,
- » dosega zastavljene cilje s trdom in vztrajnostjo,
- » prepozna 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 učnega načrta, 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)

○: doživlja sprostitveni vpliv športne vadbe in razvija odgovoren odnos do svojega zdravja: telesna nega, športna prehrana, počitek, regeneracija in spanje, odklanjanje razvad in stimulativnih sredstev;

SC (3.2.2.3 | 3.2.3.1 | 3.2.4.2 | 3.2.1.2)

○: razume vlogo preventivne vadbe in jo vpeljuje v svoj trenažni proces; razume proces rehabilitacije po poškodbah in pomen postopnosti vračanja;

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

SC (3.3.3.2 | 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)

🟡: sprejema zahtevnejši življenjski slog aktivnega športnika, ozavešča občutek zadovoljstva ob uspehu po vloženem naporu, ohranja notranjo motivacijo za sodelovanje v tekmovalnem športu;

SC (3.1.1.2)

🟡: rešuje gibalne/športne 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)

! *raziskuje značilnosti in zanimivosti različnih gibalnih/športnih dejavnosti ter spoznava njihovo vlogo v družbi in 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 športno in nešportno obnašanje;

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

- » se ustrezno pripravi na vadbo (oprema, ogrevanje, priprava prostora);
- » pozna/prikaže osnovne postavitve in prijeme pri varovanju;
- » ve, kje je skakanje v vodo varno, pozna elemente samoreševanja;
- » ravna skladno z načeli varovanja naravne in kulturne dediščine.

TERMINI

- zdrava tekmovalnost
- športno obnašanje (fair play)
- osebna športna oprema
- druga športna oprema
- vadbeni prostor
- odgovorno ravnanje
- samozaščitno ravnanje
- prehranski dodatki
- telesna samopodoba
- gibalno samozavedanje
- tekmeč



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> (<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. (2008). *Učni načrt: Gimnazija. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo.

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/1wqspb6>

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.

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2008). *Učni načrt: Gimnazija. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yfqr66o>

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/il9i5mq>

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

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.

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> (<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. (2008). *Učni načrt: Gimnazija. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo.
<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yfqr66o>

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>
 (<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. (2008). *Učni načrt: Gimnazija. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo.
<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yfqr66o>

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> (<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/mog0a99>

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>
(<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>

Masleša, S. (2023). Nekaj pogledov na športno vadbo otrok na lokalni ravni. V M. Plevnik, T. Škorc in M. Tuš (ur.). *Izzivi in priložnosti športa za vse v lokalni skupnosti: 17. kongres športa za vse: zbornik prispevkov* (str. 68-70). Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. (2024). *Skrbno z gozdom*. <https://www.gov.si teme/skrbno-z-gozdom/> (<https://www.gov.si teme/skrbno-z-gozdom/>)

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2008). *Učni načrt: Gimnazija. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yfgr66o>

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>

(<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> (<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> (<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.

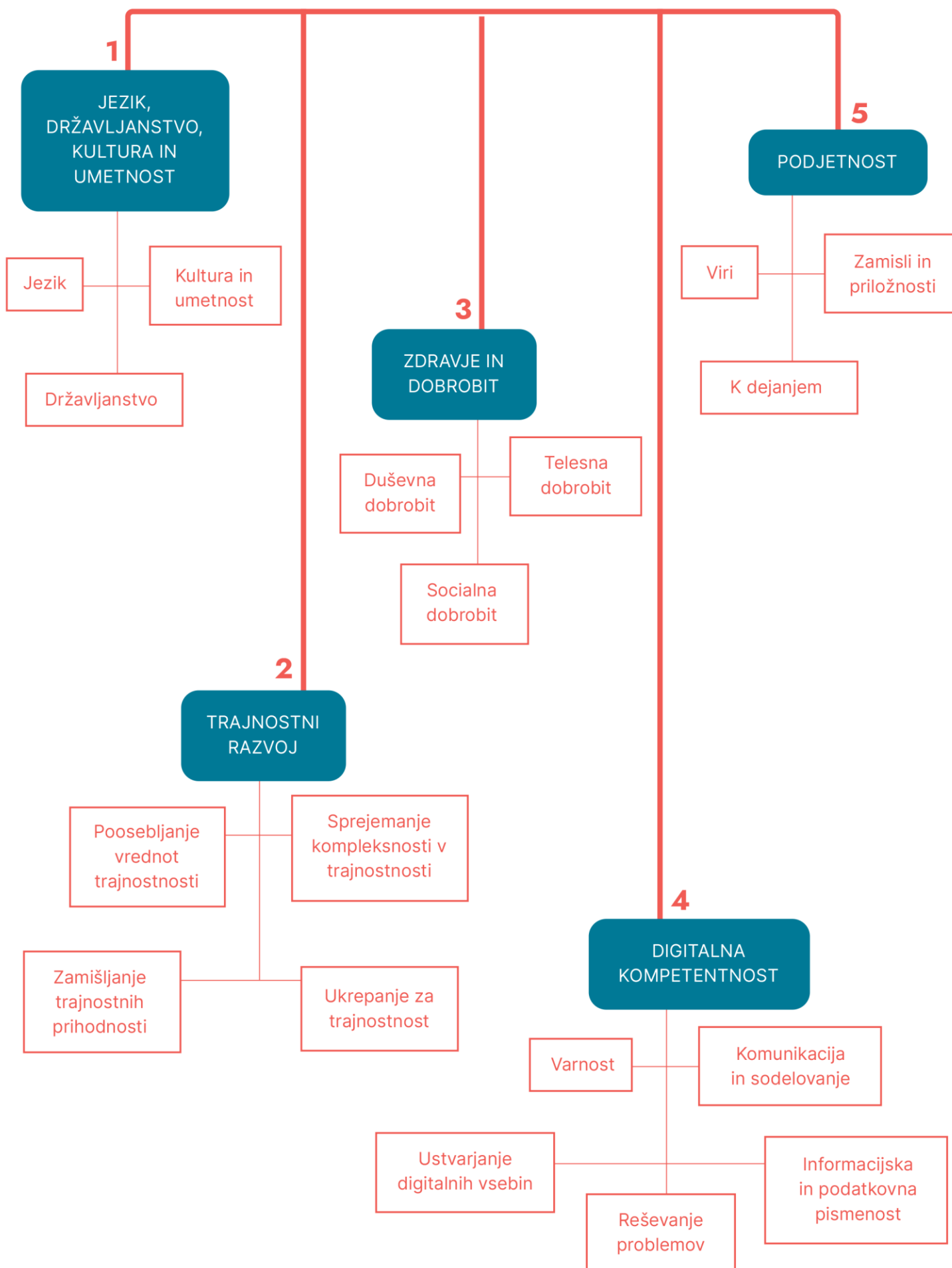
10 FIS pravil za vedenje na smučišču in pri teku na smučeh. (b. d.). GRS Maribor.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/otwkxkq> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/otwkxkq>)

PRILOGE



KLJUČNI CILJI PO PODROČJIH SKUPNIH CILJEV



1 /// JEZIK, DRŽAVLJANSTVO, KULTURA IN UMETNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NACRTE 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 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 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, strokovnjaka 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.