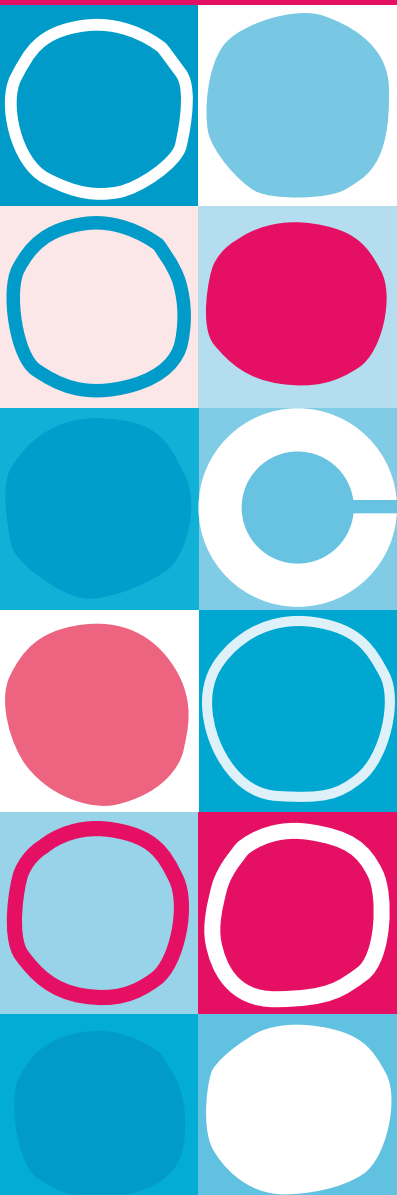


Učni načrt

GIMNAZIJA

ŠPORTNA VZGOJA

v športnih oddelkih gimnazije



Učni načrt

GIMNAZIJA

ŠPORTNA VZGOJA

v športnih oddelkih gimnazije



Splošna gimnazija

OBVEZNI PREDMET (735–840 UR)

1.–3. LETNIK (PO 210 UR, 6 UR NA TEDEN)

4. LETNIK (105–210 UR, 3–6 UR NA TEDEN)

Učni načrt

ŠPORTNA VZGOJA v športnih oddelkih gimnazije

Gimnazija; Splošna gimnazija

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

Predmetna komisija:

Breda Lorenci, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, predsednica

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

Tomaž Urbančič, Gimnazija Ljubljana Šiška, član

Pri posodabljanju učnega načrta je Predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za športno vzgojo izhajala iz veljavnega učnega načrta za športno vzgojo iz leta 1998. Predmetna komisija je upoštevala mnenja in nasvete učiteljev, svetovalcev in drugih strokovnjakov ter doslej objavljena dela slovenskih in tujih avtorjev v zvezi s poukom športne vzgoje v športnih oddelkih.

Recenzenta:

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

Igor Slobodnik, Gimnazija Ljubljana Šiška

Izdala: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo

Za ministrstvo: dr. **Milan Zver**

Za zavod: mag. **Gregor Mohorčič**

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

Jezikovni pregled: **Tatjana Ličen**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

371.214.1:796

LORENCI, Breda

Učni načrt. Športna vzgoja v športnih oddelkih gimnazije [Elektronski vir] : gimnazija : splošna gimnazija : obvezni predmet (735-840 ur), 1.-3. letnik (po 210 ur, 6 ur na teden), 4. letnik (105-210 ur, 3-6 ur na teden) / predmetna komisija Breda Lorenci, Jurij Novak, Tomaž Urbančič. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2008

Način dostopa (URL): http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pag_euploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_sportna_gimn.pdf

ISBN 978-961-234-697-3 (Zavod RS za šolstvo)

1. Novak, Jure, 1949- 2. Urbančič, Tomaž, 1966-
239217920

Kazalo

1 OPREDELITEV PREDMETA	5
2 CILJI/KOMPETENCE	7
3 CILJI IN VSEBINE	8
3.1 Cilji – prvi in drugi letnik	8
3.2 Cilji – tretji in četrti letnik	9
3.3 Praktične in teoretične vsebine	10
3.3.1 Splošna kondicijska priprava	10
3.3.2 Atletika	10
3.3.3 Gimnastika z ritmično izraznostjo	11
3.3.4 Ples	11
3.3.5 Košarka	11
3.3.6 Odbojka	12
3.3.7 Nogomet	12
3.3.8 Rokomet	12
3.3.9 Plavanje in nekatere vodne dejavnosti	12
3.3.10 Smučanje in nekatere zimske dejavnosti	13
3.3.11 Pohodništvo	13
3.3.12 Program drugih športov	13
3.3.13 Program posebnega treninga v izbrani športni panogi	14
4 PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA	15
5 MEDPREDMETNE POVEZAVE	17
6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA	19
7 VREDNOTENJE ZNANJA	22

1 OPREDELITEV PREDMETA

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

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

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

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

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

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

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

- V prvem in drugem letniku, pri starosti od 15 do 17 let, prevladuje širjenje gibalne izobrazbe in kondicijska vadba, pri kateri se upoštevajo načela gradilnega treniranja z zmernejšo intenzivnostjo in postopnim povečevanjem obsega vadbe. Dijaki športniki v tem obdobju dopolnijo temeljna znanja iz osnovnih športnih zvrsti: atletike, gimnastike z akrobatiko in ritmično izraznostjo, športnih iger, plavanja in plesa. Spoznajo naj tudi čim več drugih športnih zvrsti.
- Dijaki športniki, ki se ukvarjajo s tistimi športi, v katerih lahko že zelo zgodaj dosežejo vrhunske rezultate, že v prvem in drugem letniku pridobivajo posebna znanja, saj so že v tej starosti vključeni v vrhunski trening in lahko vadijo po individualnimi programi in v specializiranih športnih objektih.
- V tretjem in četrtem letniku, pri starosti od 17 do 19 let, prevladajo načela vrhunškega treninga, ko se poleg obsega povečuje tudi intenzivnost vadbe. Značilen je postopen prehod v specializacijo pri športni vadbi. Dijaki se posamično ali v manjših skupinah posvečajo predvsem specialnemu treningu s pridobivanjem dodatnih znanj za izbrano športno panogo. Manj je

pridobivanja novih splošnih gibalnih znanj in nekoliko več sprostilne vadbe in metod za obnovo organizma športnikov. Pri dijakih, ki so se odločili v četrtem letniku za manj kot šest ur športne vzgoje, poteka proces dela po enakih načelih. Omejena sta le obseg in intenzivnost športne vadbe.

- Športni oddelek je lahko sestavljen iz predstavnikov različnih športnih panog ali pa je homogen, kar vpliva na organizacijo vadbe, na cilje in vsebine programa.

2 CILJI/ KOMPETENCE

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

S sredstvi športne vzgoje, ki so usmerjena v:

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

uresničujemo naslednje globalne cilje:

- pozitivno doživljanje športa v vseh pojavnih oblikah šolske športne vzgoje, tekmovalnega in vrhunskega športa ter športa za vse (rekreacije);
- skrb za zdrav in skladen razvoj (pravilna telesna drža in oblikovanje skladne postave, razumevanje vplivov ustrezne ali pretirane športne dejavnosti);
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase;
- motivacija za sodelovanje v vrhunskem športu;
- spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja (ferpleja), strpnosti in sprejemanju drugačnosti;
- spodbujanje gibalne ustvarjalnosti;
- odgovorno ravnanje do narave in vadbenega okolja (športni objekti, oprema in rekviziti) ter spoštovanje naravne in kulturne dediščine;
- dopoldanska športna vadba s primerno izbrano vsebino, ustreznimi metodami in oblikami dela je dopolnjevanje glavnega popoldanskega treninga v športnem klubu.

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

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

3 CILJI IN VSEBINE

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

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

3.1 Cilji – prvi in drugi letnik

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

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

SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ

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

SEZNAVANJE S TEORETIČNIMI INFORMACIJAMI

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

OBLIKOVANJE ŠPORTNIH NAVAD, RAZVOJ STALIŠČ IN NAČINOV RAVNANJA

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

3.2 Cilji – tretji in četrti letnik

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

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

SPOPOLNJEVANJE ŠPORTNIH ZNANJ DO STOPNJE, KI OMOGOČA, DA:

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

SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI INFORMACIJAMI

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

OBLIKOVANJE ŠPORTNIH NAVAD, STALIŠČ IN NAČINOV RAVNANJA

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

3.3 Praktične in teoretične vsebine

3.3.1 Splošna kondicijska priprava

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

3.3.2 Atletika

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Vaje za spolnjenje tehnike teka, sprint, nizki in visoki start, štafetne predaje, dolgotrajnejši tek v naravi v zmernem aerobnem tempu, skok v daljino z zaletom, skok v višino, meti težke žoge ali krogle.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti, ocena lastnega napredka v atletske motoriki. Povezava z biologijo, kemijo, fiziko in informatiko.

3.3.3 Gimnastika z ritmično izraznostjo

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

3.3.4 Ples

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

ŠPORTNE IGRE (košarka, odbojka, nogomet, rokomet) – športni pedagog izbere najmanj dve športni igri.

3.3.5 Košarka

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

3.3.6 Odbojka

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

3.3.7 Nogomet

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

3.3.8 Rokomet

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

3.3.9 Plavanje in nekatere vodne dejavnosti

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

Šola mora organizirati plavalni tečaj za vse dijake neplavalce.

3.3.10 Smučanje in nekatere zimske dejavnosti

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Elementi šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih, osnovne smučarskega teka, drsanje.	Red na smučiščih in drsališčih, pravila varnosti. Osnovno znanje o smučarski opremi.

3.3.11 Pohodništvo

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

3.3.12 Program drugih športov

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

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Širjenje in utrjevanje gibalnih znanj v drugih športih. osnovne tehnike sproščanja in joge.	Osnovne značilnosti drugih športov (tehnika, taktika, pravila, oprema).

3.3.13 Program posebnega treninga v izbrani športni panogi

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

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

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

4 PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA

Ob koncu gimnazijskega izobraževanja naj dijak/-inja doseže naslednjo raven sposobnosti in znanja:

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

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

ATLETIKA

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

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

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

PLES

Dijak/-inja zna osnove plesnega gibanja do stopnje, ko lahko sproščeno zapleše in obvladuje osnovne programe aerobike.

KOŠARKA

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

ODBOJKA

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

NOGOMET

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

ROKOMET

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

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Dijak/-inja obvlada najmanj eno tehniko plavanja in vzdržljivo plava 10 minut.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE AKTIVNOSTI

Dijak/-inja varno smuča na urejenih smučiščih, gre na daljši pohod na tekaških smučeh in varno drsa.

POHODNIŠTVO

Dijak/-inja pozna ustrezno opremo, pravila varne hoje in orientiranje s karto, kompasom in smernim kotom.

PROGRAM DRUGIH ŠPORTOV

Dijak/-inja obvlada različna športna znanja, ki ugodno vplivajo na uspešnost v izbrani športni panogi in omogočajo ukvarjanje s temi športi tudi v poznejših življenjskih obdobjih.

PROGRAM SPECIALNEGA TRENINGA V IZBRANI ŠPORTNI PANOGI

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

5 MEDPREDMETNE POVEZAVE

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

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE	PREDLAGANE MEDPREDMETNE POVEZAVE	PREDLAGANE KROSKURIKULARNE POVEZAVE
<p>Šport in zdravje – pojem zdravja, vloga športa v razvoju in ohranjanju zdravja; pomen vsakodnevnega gibanja, zunanjšega videza, higiene, prehrane, sprostitve in obnove organizma; prva pomoč, preventiva in rehabilitacija s športom.</p>	<p><i>Biologija, psihologija, sociologija</i></p>	<p><i>Vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, poklicna orientacija</i></p>
<p>Osnove psihologije in sociologije športa – psihološka priprava športnika, potrjevanje osebnosti in osebne identitete, pomen koncentracije, odgovorni medsebojni odnosi s soigralci, trenerjem, z učitelji, sodniki, javnostjo, mediji ..., socializacija in resocializacija, prosti čas, odnosi v družini.</p>	<p><i>Sociologija in psihologija</i></p>	<p><i>Knjižnična informacijska znanja, državljanska kultura, okoljska vzgoja</i></p>
<p>Analiza športne tehnike – spremljanje tehnične učinkovitosti z analizo kinogramov, videoposnetkov ipd), osnove biomehanike.</p>	<p><i>Fizika in biologija</i></p>	<p><i>IKT in vzgoja za zdravje</i></p>
<p>Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti – delovanje lokomotornega, kardiovaskularnega in živčnega sistema, reden pregled treniranosti.</p>	<p><i>Biologija, kemija in informatika</i></p>	<p><i>IKT, vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja in poklicna orientacija</i></p>
<p>Teorija športnega treniranja – načela načrtovanje vadbe in uravnavanje športne forme.</p>	<p><i>Biologija in psihologija</i></p>	<p><i>Knjižnična inform. znanja, vzgoja za zdravje</i></p>

Odklanjanje rizičnih dejavnikov v športu – alkohol, nikotin, mamila, stres, ponočevanje, neprimerna prehrana, slabe higienske in varnostne navade.

Doping v športu – vrste prepovedanih stimulativnih sredstev in škodljivi učinki.

Ekološka vprašanja, ohranjanje naravne in kulturne dediščine

Dileme sodobnega športa – agresivnost in tekmovalnost, razreševanja konfliktov, spoštovanje poštenega športnega obnašanja (ferpleja), odgovornost za prevzete naloge, vloga posameznika v skupini, voditeljstvo, zvezdnitvo.

Zgodovina športa – olimpizem, razvoj športa v prejšnjem stoletju, razvoj slovenskega športa in posameznih športnih panog.

Biologija, kemija, psihologija, sociologija

Kemija, biologija in zdrav. vzgoja

Biologija, sociologija, umetnost, slovenščina, zgodovina in geografija

Psihologija in sociologija

Zgodovina, umetnost in geografija

Vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, državljanska kultura

Vzgoja za zdravje, državljanska kultura

Okoljska vzgoja, državljanska kultura

Vzgoja za zdravje, državljanska kultura

Knjižnična inform. znanja, državljanska kultura

6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Sodelovanje pri športni vzgoji

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

Športni dnevi

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

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

Šola v naravi v okviru obveznih izbirnih vsebin

Namen šole v naravi je, da dijaki športniki opravijo v prehodnem, netekmovalnem obdobju v spremenjenem okolju del kondicijske priprave ali sprostilnega treninga. V programu se športna vadba prepleta s sorodnimi vsebinami naravoslovja, družboslovja, prve pomoči, zdravstvene vzgoje, glasbenega in likovnega izražanja. Šola v naravi je izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov v skupini in daje možnost boljšega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev in dijakov. Eden izmed temeljnih namenov je, da se ob športnem udejstvovanju spodbuja čustven, kulturn in odgovoren odnos do narave ter naravne in kulturne dediščine.

Šolska športna tekmovanja

Dijaki športniki sodelujejo tudi v šolskem tekmovalnem sistemu. Tu imajo priložnost, da pred sošolci in učitelji potrjujejo svojo posebno nadarjenost in znanje. Šola pripravlja različna

medrazredna športna tekmovanja, ki so sestavni del in dopolnitev šolske športne vzgoje. Na šolskih tekmovanjih morajo biti upoštevana in poudarjena načela poštenega športnega obnašanja (ferpleja), spoštovanje tekmecev in kulturno spremljanje športnega dogodka. Dijaki športniki naj bodo vzor drugim dijakom, ki sodelujejo na tekmovanju.

Uspešnost in motivacija dijakov

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

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

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

Cilji in vsebine

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

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

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

Šola, ki predpisanih vsebin plavanja ne more izpeljati med rednim poukom, naj jih v okviru športnih dni ali v tečajni obliki. Prav tako lahko šola izpelje tudi programe pohodništva, gorniš-tva, smučanja in drugih zimskih športnih dejavnosti.

Pričakovana raven sposobnosti in znanja

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

Skrb za varnost dijakov

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

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

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

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

7 VREDNOTENJE ZNANJA

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

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

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

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

GIMNAZIJA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

