

ŠPORT

OSNOVNA ŠOLA

Izobraževalni program osnovne šole

Izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za osnovno šolo s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za dvojezične osnovne šole na narodno mešanem območju Prekmurja

Prilagojeni izobraževalni programi osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom

Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje,
Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

OBVEZNI PREDMET



UČNI NAČRT Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI

IME PREDMETA: šport

Predmetnik za osnovno šolo

Prilagojeni predmetnik za osnovno šolo s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

Predmetnik prilagojenega programa osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom

4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
105	105	105	70	70	64

Prilagojeni predmetnik za osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre

4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
87,5	105	105	70	70	64

Prilagojeni predmetnik za dvojezično osnovno šolo na narodno mešanem območju Prekmurja

4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
87,5	87,5	70	70	70	64

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

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

JEZIKOVNI PREGLED: Mira Turk Škraba

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

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

ZA MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE: dr. Vinko Logaj

ZA ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO: Jasna Rojc

Ljubljana, 2025

SPLETNA IZDAJA

DOSTOPNO NA POVEZAVI:

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Ucni-nacrti/2025/UN_OS/Didakticna-priporocila_k_ucnemu_nacrtu_sport_2025.pdf

CIP

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

[COBISS.SI](#)-ID [243329795](#)

ISBN 978-961-03-0979-6 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

BESEDILO O SEJI SS

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je na 244. seji dne, 22. 5. 2025, določil učni načrt šport za izobraževalni program osnovne šole, izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za osnovno šolo s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za dvojezične osnovne šole na narodno mešanem območju Prekmurja in prilagojene izobraževalne programe osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom.

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje se je na 244. seji dne, 22. 5. 2025, seznanil z didaktičnimi priporočili k učnemu načrtu Šport za izobraževalni program osnovne šole, izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za osnovno šolo s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, izobraževalni program osnovne šole s prilagojenim predmetnikom za dvojezične osnovne šole na narodno mešanem območju Prekmurja in prilagojene izobraževalne programe osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

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

KAKO SE ZNAJTI?

TIPICNE STRANI

V dokumentu je za učenke in učence, 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 učenci izgrajevali in razvijali v procesu učenja.

Vrsta teme:
Obvezno
Izbirno

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 quiatio rporrore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas molorporia doluptatis molum rae nos event, inullit incimaioirem 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 quiaspelim lam alit re, omnis ab il mo dolupti connihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

Ceria pa iumquam, exernam quaspis dit eaquasit, omnis quis aut apitassum coribusda invenih icatia qui aperorum qui ut re perumquaepeped quame moditatum ipient veligna tessint laessum, 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, iusclisita dolorrum volorepedio core, consequam quae. De nossiti officillate

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

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

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

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

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

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

IME SKUPINE CILJEV

CILJI

- O:** Et plabo. Nam eum fuga. Et explat. Xerro et aut que nihicia doloribus, velisci tatur
I: *Que ommodic aboribust, tesequae nimaionseni arum audit minusda dolum, si venimil itatat. Estinve litatem ut adit quid qui.* **SC** (2.2.2.1)
I: *Quia voluptatur aut od minverum, quas ilis et mint, eature rehenit magnatur aut exceaquam reiunt et omnis nobit vero excepel in nimagnam quat officiam que plaborpore ne culpa eum dolore aut aspicias sanihil moditam re pelias ne veri reperferes solos 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

Učenec

- Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorum quasimus mo mi.
- Ilcillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cupratu 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 rporore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas
- Omnim ut doluptur, quam consequi.
- Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorum quasimus mo mi.*
- Ilcillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cupratu 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 | |



9 Osnovna šola | Slovenščina

27. 2. 2025 /// 15:45

Pojmi, ki jih učenec 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 učenci.

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

Viri in literatura,
ki so vključeni v
posamezno temo.

NASLOV TEME

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

NASLOV SKUPINE CILJEV

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

NASLOV SKUPINE CILJEV

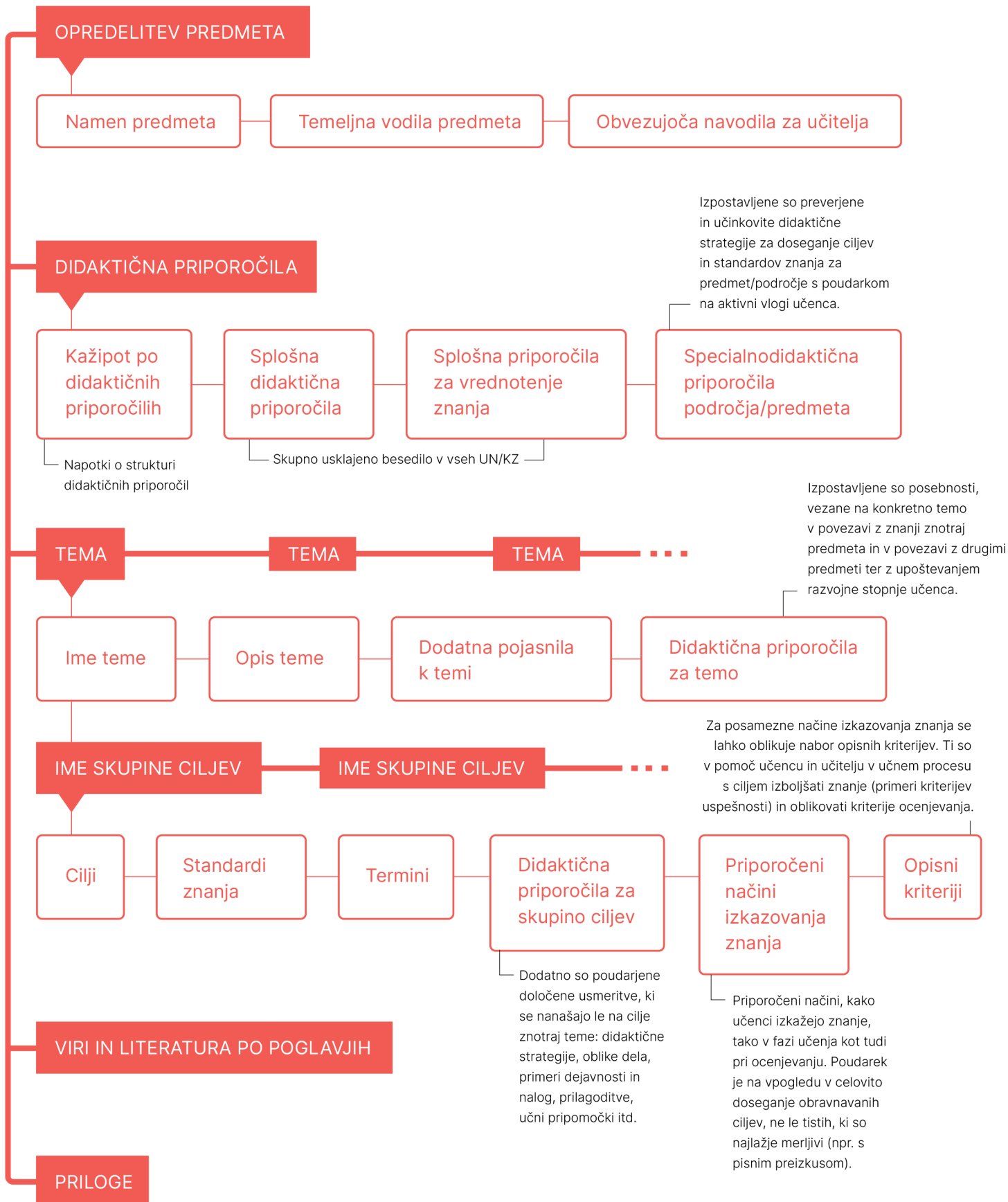
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

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

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA UČNEGA NAČRTA Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA..... 9

Namen predmeta..... 9

Temeljna vodila predmeta 10

Obvezujoča navodila za učitelje 11

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA 12

Kažipot po didaktičnih priporočilih 12

Splošna didaktična priporočila 12

Splošna priporočila za vrednotenje znanja ... 14

Specialnodidaktična priporočila
področja/predmeta 15

DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE30

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA..... 31

GIBALNA UČINKOVITOST 32

GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE 35

Osnove gibanja, gimnastika in atletika 36

Elementarne in male športne igre 39

Plesne dejavnosti 42

Gibalne/športne dejavnosti v naravnem in
grajenem okolju 44

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA 46

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE..... 49

TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE 52

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA.....53

GIBALNA UČINKOVITOST 54

GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE 57

Gimnastika..... 57

Atletika 60

Športne igre 62

Plesne dejavnosti 64

Gibalne/športne dejavnosti v naravnem in
grajenem okolju 65

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA 67

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE..... 70

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH73

Opredelitev predmeta..... 73

Didaktična priporočila 73

Gibalna učinkovitost 76

Gibalno/športno znanje 77

Pomen gibanja in športa 78

Odgovorno ravnanje in sodelovanje..... 79

PRILOGE 81

Priloge po poglavjih 81

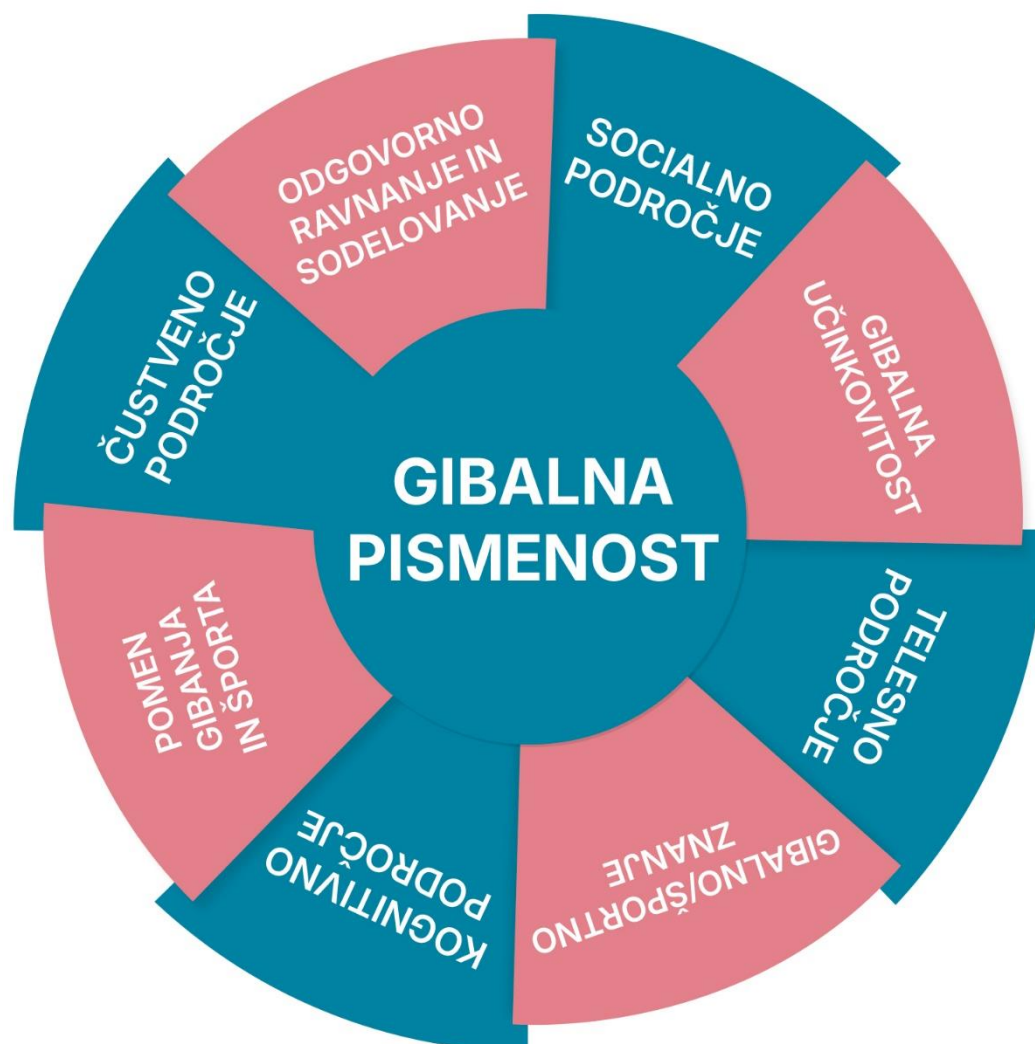
Specialnodidaktična priporočila
področja/predmeta 81

OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

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

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



Slika 1: Struktura učnega načrta predmeta šport med gradniki gibalne pismenosti

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

Šport kot učni predmet:

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

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

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Strokovno načrtovan in voden pouk športa naj temelji na rednem spremljanju in vrednotenju doseganja ciljev in standardov znanja, opredeljenih v učnem načrtu. V proces učenja je učenec vključen kot soustvarjalec pri načrtovanju in spremljanju doseganja ciljev ter vrednotenju dosežkov. Načrtno izbrane didaktične strategije naj spodbujajo razvoj višjih ravni mišljenja in s tem samoregulacijo učenja. Učenec naj ima možnost na podlagi kakovostne povratne informacije izboljšati svoje znanje ter si ob podpori učitelja zastaviti vedno nove osebne cilje. S tem prevzema soodgovornost za usvojeno raven znanja in sposobnosti. Učitelj z zgledom in pozitivno naravnostjo ustvarja varno in spodbudno učno okolje. Učencu omogoča, da se preizkuša v različnih gibalnih/športnih dejavnostih, na igriv način, na podlagi poskusov in napak in z vključevanjem v tvegane dejavnosti v nadzorovanih pogojih.

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

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

Šola ob rednih urah pouka vsako leto organizira pet športnih dni. Organizira tudi preverjanje znanja plavanja v 6. razredu.

Šola ponudi šolo v naravi s poudarkom na učenju plavanja; ponudi lahko tudi šolo v naravi z zimskimi ali drugimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi v naravi. Udeležba učencev v šoli v naravi je prostovoljna, vendar priporočljiva.



OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Učni načrt predmeta šport je temeljni dokument načrtovanja, poučevanja in vrednotenja znanja. Učnocijna naravnost in izbirnost dopuščata avtonomijo šoli in učitelju, a hkrati od njiju zahtevata odgovornost za ustrezno izbiro didaktičnih strategij, učnih metod in oblik, organizacijskih pristopov, vsebin in dejavnosti ter načinov preverjanja in ocenjevanja doseženih standardov znanja učenca.

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

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



DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

KAŽIPOT PO DIDAKTIČNIH PRIPOROČILIH

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

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

- » Razdelka **Splošna didaktična priporočila** in **Splošna priporočila za vrednotenje znanja** vključujeta krovne usmeritve za načrtovanje, poučevanje in vrednotenje znanja, ki veljajo za vse predmete po celotni izobraževalni vertikali. Besedilo v teh dveh razdelkih je nastalo na podlagi *Usmeritev za pripravo didaktičnih priporočil k učnim načrtom za osnovne šole in srednje šole* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3ladrdr>) ter *Izhodišč za prenovo učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/plw0909>) in je v vseh učnih načrtih enako.
- » Razdelek **Specialnodidaktična priporočila področja/predmeta** vključuje tista didaktična priporočila, ki se navezujejo na področje/predmet kot celoto. Zajeti so didaktični pristopi in strategije, ki so posebej priporočeni in značilni za predmet glede na njegovo naravo in specifične.

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

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

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

SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učitelj si za uresničitev ciljev učnega načrta, kakovostno učenje ter optimalni psihofizični razvoj učencev prizadeva zagotoviti varno in spodbudno učno okolje. V ta namen pri poučevanju uporablja raznolike

didaktične strategije, ki vključujejo učne oblike, metode, tehnike, učna sredstva in gradiva, s katerimi učencem omogoča aktivno sodelovanje pri pouku, pa tudi samostojno učenje. Izbira jih premišljeno, glede na namen in naravo učnih ciljev ter glede na učne in druge, za učenje pomembne značilnosti posameznega učenca, učne skupine ali oddelka.

Varno in spodbudno učno okolje učitelj zagotavlja tako, da:

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

Učitelj pri uresničevanju ciljev in standardov znanja učnega načrta učencem omogoči prepoznavanje in razumevanje:

- » smisla oz. namena učenja (kaj se bodo učili in čemu);
- » uspešnosti lastnega učenja oz. napredka (kako in na temelju česa bodo vedeli, da so pri učenju uspešni in so dosegli cilj);
- » pomena različnih dokazov o učenju in znanju;
- » vloge povratne informacije za stalno izboljševanje ter krepitev občutka »zmorem«;
- » pomena medvrstniškega učenja in vrstniške povratne informacije.

Za doseganje celostnega in poglobljenega znanja učitelj načrtuje raznolike predmetne ali medpredmetne učne izzive, ki spodbujajo učence k aktivnemu raziskovanju, preizkušanju, primerjanju, analiziranju, argumentiranju, reševanju avtentičnih problemov, izmenjavi izkušenj in povratnih informacij. Ob tem nadgrajujejo znanje ter



razvijajo ustvarjalnost, inovativnost, kritično mišljenje in druge prečne veščine. Zato učitelj, kadar je mogoče, izvaja projektni, problemski, raziskovalni, eksperimentalni, izkustveni ali praktični pouk in uporablja temu primerne učne metode, pripomočke, gradiva in digitalno tehnologijo.

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

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

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

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

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VREDNOTENJE ZNANJA

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

V prvi fazi učitelj kontinuirano spremlja in podpira učenje, preverja znanje vsakega učenca, mu nudi kakovostne povratne informacije in ob tem ustrezno prilagaja lastno poučevanje. Pred začetkom učnega procesa učitelj najprej aktivira in ugotavlja učenčevo predznanje in ugotovitve uporabi pri načrtovanju pouka. Med učnim procesom sproti preverja doseganje ciljev pouka in standardov znanja ter spremlja in ugotavlja napredek učenca. V tej fazi učitelj znanja ne ocenjuje, pač pa na osnovi ugotovitev sproti prilagaja in izvaja dejavnosti v podporo in spodbudo učenju (npr. dodatne dejavnosti za utrjevanje znanja, prilagoditve načrtovanih dejavnosti in nalog glede na zmožnosti in potrebe posameznih učencev ali skupine).

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

- » sistematično, kontinuirano in načrtno pridobiva informacije o tem, kako učenec dosega učne cilje in usvaja standarde znanja;



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

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

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

Na podlagi standardov znanja in kriterijev uspešnosti učitelj, tudi v sodelovanju z drugimi učitelji, pripravi kriterije ocenjevanja in opisnike ter jih na ustrezen način predstavi učencu. Če učenec v procesu učenja razume in uporablja kriterije uspešnosti, bo lažje razumel kriterije ocenjevanja. Ugotovitve o doseganju standardov znanja, ki temeljijo na kriterijih ocenjevanja in opisnikih, se izrazijo v obliki ocene.

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

SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA PODROČJA/PREDMETA

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



1 Gibalne/športne dejavnosti v obveznem programu

Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje	POJASNILO
• redni pouk športa	• redni pouk športa	obvezno za vse učence
• športni dnevi (pet na leto)	• športni dnevi (pet na leto)	obvezno za vse učence
• šola v naravi s poudarkom na plavanju* ali		šola mora ponuditi vsaj eno šolo v naravi, vključevanje učencev je prostovoljno
• šola v naravi s poudarkom na zimskih dejavnostih* ali		
• šola v naravi s poudarkom na pohodništvu in drugih dejavnostih v naravnem okolju		
• izbirna predmeta šport** in plesne dejavnosti***		šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno
• preverjanje znanja plavanja v 6. razredu		obvezno za vse učence

* Šola v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih izvedemo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

** Izbirni predmet šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev

*** Izbirni predmet plesne dejavnosti: ples, ljudski plesi, starinski in družabni plesi

2 Opredelitev prostora za izvajanje pouka športa

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

Predmet šport in dodatne športne dejavnosti naj bodo v urnik umeščene tako, da so učenci športno dejavni večkrat tedensko, ur športa ne združujemo.

3 Skrb za varnost učencev

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

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

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

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

4 Osebna in druga športna oprema učenca

Učenec mora pri pouku športa uporabljati ustrezno **osebno športno opremo** (udobna, čista in zračna športna oblačila ter nedrseča obutev), ki mu omogoča sproščeno in varno sodelovanje.

Zaradi zagotavljanja lastne varnosti in varnosti drugih naj imajo učenke in učenci spete daljše lase in ustrezno pristrižene nohte. Pri pouku športa ni dovoljeno nošenje ur in nakita, ki bi lahko ogrožali varnost vseh udeležencev, razen v primeru, ko je ura didaktični pripomoček.

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

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

5 Oblikovanje skupin

Normativ za oblikovanje skupin pri pouku športa določa šolska zakonodaja ([glej priložo št. 1](#)). Strokovni aktiv učiteljev športa presodi, kdaj je smiselno, da učenke in učenci vadijo skupaj in kdaj jih je smiselno ločiti po spolu. Vključevanje v spolno heterogene skupine lahko učinkovito podpre gibalno/športno dejavnost, sodelovanje in pozitivno skupinsko vzdušje vseh, pa tudi medsebojno sprejemanje spolov.

6 Sodelovanje pri predmetu

Predmet šport je obvezen za vse učence. Iz zdravstvenih razlogov in na podlagi zdravniškega opravičila so lahko učenci skladno z zakonodajo delno ali v celoti oproščeni gibalno dejavnega sodelovanja pri pouku športa. Učencu, ki je delno oproščen sodelovanja, učitelj prilagodi dejavnosti v skladu z navodili zdravnika.



7 Načrtovanje pouka

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

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

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

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

Standardi znanja izhajajo iz ciljev in določajo, kaj naj bi učenec znal, bil sposoben izvesti, uporabiti, opraviiti, prikazati idr., ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja. **Minimalni standardi znanja** predstavljajo minimalna znanja in spretnosti, ki učencu omogočajo varno in uspešno sodelovanje pri gibanju in športu v nadaljnjem izobraževanju in življenju. Med standardi znanja so tudi *izbirni*; če jih učenec doseže, lahko učitelj to znanje tudi oceni.

Učitelj načrtuje postopno doseganje standardov in minimalnih standardov znanja za posamezni razred v skladu z opredeljenim standardom znanja ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja. Standardi in minimalni standardi znanja so za vse učence enaki. Načine in ravni doseganja le-teh učitelj prilagaja skupinam učencev in posameznikom.

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

8 Celostni pristop k poučevanju

Učitelj pri poučevanju upošteva **pedagoška načela**, ki usmerjajo vzgojno-izobraževalno delo, npr. načelo enakosti in pravičnosti, načelo spoštovanja osebnosti učencev, načelo celostnega pristopa, načelo proaktivnosti. Pri pouku športa naj se ob gibalnih/športnih prepletajo tudi čustveni, razumski, socialni ter etični in moralni vidiki. Pouk naj temelji na spremljanju individualnega napredka in manj na tekmovalnosti in primerjanju z drugimi. Omogoča naj tudi razbremenitev in sprostitev po naporih, ki jih prinaša ustaljeni šolski in dnevni ritem. Igra naj bo sestavni del predmeta šport v vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih.



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

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

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

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

9 Diferenciacija, individualizacija, personalizirano učenje

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

- » **Diferenciacija:** učitelj organizira delo v manjših skupinah učencev, ki imajo npr. podobno (pred)znanje, sposobnosti. Učenci iste skupine so izpostavljeni enaki učni zahtevnosti in postopkom, npr. vadba z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, ki jih za posamezne skupine učencev določi učitelj.
- » **Individualizacija:** učitelj prilagaja učni proces posameznemu učencu glede na njegovo individualnost tako, da napreduje v svojem tempu in s podporo, ki jo potrebuje, npr. vadba z dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami za posameznega učenca, ki jo določi učitelj.
- » **Personalizirano učenje:** omogoča učencu proaktivno sodelovanje v vseh fazah procesa učenja. Učenec skladno z učnimi cilji in kriteriji uspešnosti načrtuje osebne cilje in spremlja svoj napredek v vseh fazah učnega procesa. To mu omogoča samouravnavanje učenja in prevzemanje (so)odgovornosti za svoje učenje in znanje, npr. učenec izbere med ponujenimi dodatnimi in dopolnilnimi nalogami glede na osebni cilj in kriterije uspešnosti, ali po posvetu z učiteljem sam predlaga dejavnost.

10 Učenci z raznolikimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije naj bo učitelj pozoren na to, da ima lahko v skupini učence z raznolikimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Ti potrebujejo veliko pozitivnih spodbud, drugačnih učnih pristopov, prilagoditve učnega okolja (fizičnega, socialnega in didaktičnega), prilagojene načine doseganja ciljev



in standardov znanja ter različne načine izkazovanja znanja, ki izhajajo iz učenčevih močnih področjih in interesov. Učitelj se po potrebi posvetuje z ustrezno podporno službo (npr. svetovalna služba, šolski zdravnik).

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

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

11 Medpredmetno povezovanje

Medpredmetno povezovanje omogoča načrtno in smiselno povezovanje ciljev, dejavnosti in veščin (npr. kritično mišljenje, reševanje problemov, ustvarjalnost, komunikacija in sodelovanje) različnih predmetov in predmetnih področij. Namen medpredmetnega povezovanja je omogočiti učencem celovitejši vpogled v



razumevanje kompleksnih pojavov v resničnem življenju in povezovanje znanj pri reševanju problemov ter iskanju rešitev.

Povezovanje z drugimi učnimi predmeti prispeva k celostnemu razumevanju gibanja in športa ter njihovih učinkov. Enako lahko vsebine in dejavnosti pri pouku športa pripomorejo k hitrejšemu in boljšemu razumevanju nekaterih vsebin in procesov drugih predmetov.

Nekatere priporočene medpredmetne povezave:

Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	
Šport	Priporočene medpredmetne povezave
Šport in zdravje - Vpliv redne in ustrezne gibalne/športne dejavnosti, zdrave telesne drže, higijene, uravnotežene prehrane, hidracije, počitka in spanja na zdravje in dobrobit - Športna oblačila s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika - Možnosti za aktivno preživljanje prostega časa v okolici kraja bivanja	Naravoslovje, naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo, družba Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.1.2.4)[c-g-badge](3.2.1.1)[c-g-badge](3.2.1.2)[c-g-badge](3.2.1.3)[c-g-badge](3.2.2.3)[c-g-badge](3.2.3.3)
Gibalna učinkovitost - Odzivanje organizma na napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip idr.) - Merjenje in spremljanje gibalne učinkovitosti ter merjenje dosežkov	Naravoslovje, naravoslovje in tehnika, matematika Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](4.1.3.1)[c-g-badge](4.4.2.1)[c-g-badge](5.3.5.2)
Razumevanje gibanja in športa - Vpliv spremembe ritma, tempa in takta na učinkovito gibanje, značilnosti ljudskih plesov - Razumevanje fizikalnih lastnosti vode, npr. plovnost, upor - Orientiranje s pomočjo zemljevida, kompasa, sonca	Glasbena umetnost, naravoslovje in tehnika, naravoslovje, družba, geografija, slovenščina
Izzivi sodobnega načina življenja - Gibalna nedejavnost, sedentarnost, - Prekomerna uporaba digitalne tehnologije, prekomerni zasloni čas	Družba, naravoslovje in tehnika, prekinjanje sedenja, gibalni odmori, pouk na prostem, rekreativni odmor Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.2.1.3)[c-g-badge](3.2.1.4)[c-g-badge](3.2.4.1)[c-g-badge](3.2.5.1)[c-g-badge](4.4.3.1)
Sodelovanje in odgovorno ravnanje - Zdrava tekmovalnost, skrb za varnost pri športni vadbi, na planinskem pohodu, pri plavanju in vodnih dejavnostih, kolesarjenju, zimskih športih - Sodelovanje v skupini, druženje, sprejemanje različnosti, pripadnost skupini, športno obnašanje (fair play) - Ravnanje ob nesreči - Pomen osebne in dodatne športne opreme s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika - Parašport	Družba, naravoslovje, naravoslovje in tehnika Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.2.4.1)[c-g-badge](3.2.4.2)[c-g-badge](3.3.3.1)[c-g-badge](3.3.3.2)[c-g-badge](3.3.2.1)[c-g-badge](3.3.1.1)[c-g-badge](3.3.1.2)[c-g-badge](3.1.5.1)[c-g-badge](5.3.1.1)[c-g-badge](5.2.2.1)[c-g-badge](5.2.4.2) [c-g-badge](3.3.4.1)
Trajnostni razvoj Pomen varovanja okolja pri gibalnih/športnih dejavnostih: ravnanje z odpadki, skrb za naravo, planinski bonton	Družba, geografija, naravoslovje, naravoslovje in tehnika Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](2.1.3.1)[c-g-badge](2.2.2.1)[c-g-badge](4.4.4.1)[c-g-badge](5.1.5.1)

Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

Šport	Priporočene medpredmetne povezave
Šport in zdravje - Vpliv redne, kakovostne in dovolj intenzivne gibalne/športne dejavnosti, zdrave telesne drže, higijene, uravnotežene prehrane, hidracije, počitka in spanja na zdravje in dobrobit - Razmerje med vnosom in porabo energije, prehranski dodatki, energijski napitki, vpliv kajenja, alkohola na telo, doping - Seznanjanje z možnostmi vključevanja v zunajšolske športne dejavnosti za aktivno preživljanje prostega časa 24-urno gibalno vedenje	Naravoslovje, biologija, kemija, fizika, državljanska in domovinska vzgoja ter etika Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.1.2.4)[c-g-badge](3.2.1.1)[c-g-badge](3.2.1.2)[c-g-badge](3.2.1.3)[c-g-badge](3.2.2.3)[c-g-badge](3.2.3.3)

Gibalna učinkovitost Razvoj in spremljanje gibalne učinkovitosti ter njen pomen	Naravoslovje, biologija, matematika Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](4.1.3.1)[c-g-badge](4.4.2.1)[c-g-badge](5.3.5.2)
Razumevanje gibanja in športa - Odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa pri načrtovanju vadbe, pomen vitalne kapacitete) - Razumevanje fizikalnih lastnosti vode, npr. plovnost, vzgon - Orientiranje s pomočjo zemljevida, kompasa, sonca, oznak	Naravoslovje, biologija, fizika, geografija
Izzivi sodobnega načina življenja - Sedentarnost, nedejaven življenjski slog - Prekomerna, nekritična raba digitalnih naprav, prekomerni zasloni čas - Uravnoteženo dnevno razmerje med sedenjem, gibalno dejavnostjo in spanjem (24-urno gibalno vedenje)	Pri vseh učnih premetih: prekinjanje sedenja, gibalni odmori, pouk na prostem, rekreativni odmor, prihod v šolo Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.2.1.3)[c-g-badge](3.2.1.4)[c-g-badge](3.2.4.1)[c-g-badge](3.2.5.1)[c-g-badge](4.4.3.1)
Sodelovanje in odgovorno ravnanje - Zdrava tekmovalnost, vztrajnost, odločnost, - Skrb za varnost pri športni vadbi, na planinskem pohodu, pri plavanju in vodnih dejavnostih, kolesarjenju, zimskih gibalnih/športnih dejavnostih, - Sodelovanje v skupini, druženje, sprejemanje različnosti, pripadnost skupini, športno obnašanje (fair play) - Pomen osebne in dodatne športne opreme s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika - Korist aktivnega preživljanja prostega časa in druženja na zdravje in dobrobit - Vloga športa pri spodbujanju narodne identitete - Ravnanje ob nesreči/poškodbi - Parašport	Domovinska in državljanska kultura in etika, zgodovina, biologija Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](3.2.4.1)[c-g-badge](3.2.4.2)[c-g-badge](3.3.3.1)[c-g-badge](3.3.3.2)[c-g-badge](3.3.2.1)[c-g-badge](3.3.1.1)[c-g-badge](3.3.1.2)[c-g-badge](3.1.5.1)[c-g-badge](5.3.1.1)[c-g-badge](5.2.2.1)[c-g-badge](5.2.4.2) [c-g-badge](3.3.4.1)
Trajnostni razvoj Varovanje okolja pri gibalnih/športnih dejavnostih: ravnanje z odpadki, skrb za naravno in kulturno dediščino, ravnanje v skladu s protokoli in bonton: pravila FIS, planinski, kolesarski, gozdni bonton idr.	Naravoslovje, biologija, domovinska in državljanska kultura ter etika Povezava s skupnimi cilji: [c-g-badge](2.1.3.1)[c-g-badge](2.2.2.1)[c-g-badge](4.4.4.1)[c-g-badge](5.1.5.1)

Učni transfer pri pouku športa

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

12 Vrednotenje znanja in sposobnosti

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

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

Ocenjevanje je ugotavljanje in vrednotenje doseženih standardov znanja, opredeljenih v učnem načrtu. Izvaja se skladno s šolsko zakonodajo. Pri ocenjevanju učitelj upošteva osnovna izhodišča, zapisana v splošnih priporočilih za vrednotenje znanja in specialna priporočila, vezana na predmet šport:

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

Priporočeni načini izkazovanja znanja

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

- » prikaz (npr. elementa, prvine),
- » izkazano znanje v avtentični situaciji:
 - » igra,
 - » sestava, koreografija, nastop (sam, v dvojicah ali skupini),
 - » (planinski) pohod, kros, športna prireditev,



- » poligon,
- » pripravljeni in vodeni del vadbene ure (npr. ogrevanje, naloga na vadbeni postaji),
- » analiza po opravljeni dejavnosti (npr. igri),
- » rešen/opravljen gibalni izziv,
- » igra vlog (npr. učenci v vlogi sodnika, učitelja/trenerja, navijača, (so)organizatorja prireditve ali šolskega tekmovanja),
- » samovrednotenje ali vrstniško vrednotenje, skladno z dogovorjenimi kriteriji uspešnosti/ocenjevanja.

Dokazila o znanju:

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

13 Skupni cilji

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

- » Področje skupnih ciljev **jezik, državljanstvo, kultura in umetnost** je opredeljeno skozi tri podpodročja, ki gradijo posameznikova jezikovna znanja in zmožnosti, individualno vpetost v lokalno, nacionalno in globalno okolje ter razvijanje kulturne zavesti za izzive sedanjega časa in družbe prihodnosti. Z umeščanjem nekaterih ciljev tega področja v učni načrt za šport je izpostavljen pomen nenasilne komunikacije, uporabe strokovnega jezika, razvijanje ustvarjalnosti in izražanja v umetnosti ter spodbujanje aktivnega državljanstva skozi šport.
- » Skupni cilji področja **trajnostnega razvoja** so odziv na vse večje potrebe po opolnomočenju učencev za učinkovito soočanje in odzivanje na lokalna ter globalna vprašanja in izzive. Z umeščanjem nekaterih skupnih ciljev tega področja v učni načrt za šport se ponuja priložnost, da učenec ob gibalnih/športnih dejavnostih razvija kompetence za trajnostno ravnanje (npr. odnos do narave, trajnostno delovanje).
- » Pri udejanjanju skupnih ciljev področja **zdravje in dobrobit** ima predmet šport pomembno vlogo. Duševno, telesno in socialno dobrobit je mogoče pri predmetu šport razvijati:
 - » skozi predmetne cilje (npr. skrb za varnost, sproščanje),



- » z različnimi didaktičnimi strategijami, učnimi metodami in oblikami (npr. reševanje gibalnih izzivov, postavljanje ciljev in načrtovanje),
- » z načinom vodenja skupine (npr. spodbujanje odgovornosti, samostojnosti in samouravnavanja),
- » z zgledom učitelja, ki predstavlja pomemben vzor učencem (npr. prožen način razmišljanja, skrb za zdrav življenjski slog),
- » s spodbujanjem sodelovanja učencev in podporo (npr. komunikacijske spretnosti, sodelovanje in reševanje konfliktov),
- » s spodbujanjem učencev k ozaveščanju lastnih notranjih stanj (misli, čustev, vrednot) in vedenjskih vzorcev (npr. refleksija, športno obnašanje) ter
- » z minutami za zdravje ali kratkimi dejavnostmi za ozaveščanje, umirjanje, zbranost, sproščanje, povezovanje, refleksijo.

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

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

14 Druge gibalne/športne dejavnosti v obveznem programu

Športni dnevi

Športni dnevi naj bodo vsebinsko in doživljajsko bogati ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. Šola organizira v vsakem razredu pet športnih dni, ki praviloma trajajo pet pedagoških ur. Večina športnih dni naj poteka v naravi in vsebuje gibalne/športne dejavnosti v zmerni do visoki intenzivnosti, ki vključujejo cilje vseh štirih tem učnega načrta in jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športa.

Predlagane dejavnosti na športnih dnevih v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju:



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

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

Izbirni predmeti

Šola v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju ponudi izbirna predmeta šport (šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev) in plesne dejavnosti (ples, starinski in družabni plesi, ljudski plesi), ki so predstavljeni v posebnih učnih načrtih.

Šola v naravi

Šola v naravi je organizirana oblika vzgojno-izobraževalnega dela, ki poteka strnjeno tri ali več dni zunaj kraja bivanja. Dejavnosti naj se večinoma dogajajo v naravnem okolju. Prepletajo naj se vsebine različnih predmetnih področij. Šola izpelje šolo v naravi v skladu s konceptom šole v naravi.

Priporočamo, da šola izvede šolo v naravi z vsebinami plavanja in šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. Šolo v naravi z vsebinami plavanja izvedemo v 4. razredu, namenjena je predvsem plavalnemu opismenjevanju in izpopolnjevanju znanja plavanja. V 5. ali 6. razredu šole ponudijo šolo v naravi s smučanjem, tekom na smučeh in drugimi dejavnostmi na snegu (krpljanje, sankanje, zimski pohod idr.). Priporočljivo je, da šole ponudijo tudi druge oblike večdnevnega bivanja v naravi, npr. šolo v naravi z vsebinami pohodništva ali šolo v naravi, v okviru katere se učenci seznani z različnimi športi v naravi, orientacijo, taborniškimi spretnostmi, ekološkimi vprašanji, naravno in kulturno dediščino ter programom prve pomoči.

Šola v naravi je izjemna priložnost za spodbujanje medsebojnih odnosov med učenci, saj daje možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učencev in učiteljev.

Preverjanje znanja plavanja

Učitelj v 6. razredu preveri znanje plavanja vseh učencev.

Namen didaktičnih priporočil v nadaljevanju je dodatna spodbuda procesu razvijanja gibalne pismenosti ob rednem pouku športa s ciljem poudarjanja pomena 24-urnega gibalnega vedenja za zdravje in dobrobit.



15 Gibalne/športne dejavnosti v razširjenem programu

Priporočilo za poučevanje gibalnih dejavnosti v razširjenem programu

Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje	POJASNILO
Gibalne/športne dejavnosti v okviru razširjenega programa	Gibalne/športne dejavnosti v okviru razširjenega programa	Šola mora ponuditi, vključevanje učencev je prostovoljno
Rekreativni odmor	Rekreativni odmor	Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno
Dodatni športni programi (npr. Krpan, Mladi planinec)	Dodatni športni programi	Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno
Minuta za zdravje	Minuta za zdravje	Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno
Tečaji, dodatne šole v naravi, športni tabori oz. druge organizacijske oblike	Tečaji, dodatne šole v naravi, športni tabori oz. druge organizacijske oblike	Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno
Plavalni tečaj za neplavalce		Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno

Gibalne/športne dejavnosti v razširjenem programu dopolnjujejo redni pouk športa in omogočijo vsakodnevno športno udejstvovanje. Vsebine programa na področju gibanja so umeščene v štiri sklope: Gibanje za dobro počutje, umirjanje in sprostitev, Gibanje za boljšo gibalno učinkovitost, Korektivna vadba in Ustvarjanje z gibanjem. Z njimi spodbujamo interese učencev, nadgrajujemo njihova močna in šibka področja ter bogatimo njihov prosti čas. Šola ponudi v vsakem vzgojno-izobraževalnem obdobju različne gibalne/športne dejavnosti, namenjene vsem učencem, njihovo vključevanje pa je prostovoljno.

Nekateri učenci poleg rednih ur predmeta šport potrebujejo **dodatne gibalne spodbude**, posebno skrb ter individualni pristop. S posebnimi programi v okviru razširjenega programa lahko spodbujamo tiste, ki imajo gibalne, učne, zdravstvene ali vedenjske težave.

Priporočljivo je, da šola enkrat dnevno organizira daljši **rekreativni odmor** v telovadnici ali na zunanjih površinah. Učenci sodelujejo v gibalnih/športnih dejavnostih, ki ne zahtevajo posebnega ogrevanja in športne opreme (npr. sprehod, metanje na koš, sprostilne vaje). Gibalne/športne dejavnosti naj učitelji organizirajo in vodijo skupaj z učenci.

Šola po preverjanju znanja plavanja v 6. razredu organizira **plavalni tečaj za neplavalce** v 6. razredu in v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju v okviru razširjenega programa. Namen tega je, da vsi učenci zaključijo obvezno izobraževanje plavalno opismenjeni.

Športna programa Krpan in Mladi planinec sta namenjena učencem drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Namen programov je obogatiti redni pouk športa, v katerega so vključene vsebine različnih gibalnih/športnih dejavnosti. Pomembno je sodelovanje, vsebine so povezane z načrtnim učenjem plavanja, programom Mladi planinec Planinske zveze Slovenije ter kolesarskim izpitom za osnovnošolce.

V 4. ali 5. razredu imajo učenci priložnost opravljati **kolesarski izpit**. Šola lahko v okviru razširjenega programa učencem ponudi gibalne/športne dejavnosti za razvijanje spretnosti vožnje s kolesom (kolesarski poligon), s katerimi se pripravljajo na kolesarski izpit. Dejavnosti naj potekajo v povezavi s cilji predmetov naravoslovje in tehnika ter družba.

16 Dodatne gibalne/športne dejavnosti

Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje	POJASNILO
Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja	Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja	Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno
Dodatna športna ponudba	Dodatna športna ponudba	Šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljno

Nastopi, prireditve, športna tekmovanja

Nastopi, športni dogodki in športna tekmovanja so nadgradnja predmeta šport ter dejavnosti v razširjenem programu. Športna tekmovanja so namenjena vsem učencem, vendar se je treba nanje pripraviti. Učitelj ne postavlja v ospredje le športnega dosežka. Najpomembnejši cilj je prizadevanje za dosego skupnega cilja, spoštovanje vseh sodelujočih, medsebojna pomoč, soočanje z uspehom in porazom ter upoštevanje športnega obnašanja (fair play). Učenci lahko sodelujejo pri organizaciji tekmovanj.

Nastopi na šolskih športnih tekmovanjih so avtonomna odločitev šol, učitelja predmeta šport in učencev samih.

Dodatne ure športa

Šola lahko ponudi učencem tudi dodatne ure športa, ki so financirane iz drugih virov. Učenci se vključujejo prostovoljno. Osnovna značilnost je vsakodnevni pouk športa, obogaten s tečaji in šolami v naravi. Pri izpeljavi programa sodelujeta v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju učitelj predmeta šport in učiteljica razrednega pouka, v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa dva učitelja športa.

17 Profesionalni razvoj učitelja predmeta šport

Profesionalni razvoj učitelja predmeta šport je proces vseživljenjskega učenja ter izpopolnjevanja znanja in kompetenc za kakovostno izvajanje pouka. Gre za nenehno strokovno rast učitelja v skladu s sodobnimi pedagoškimi pristopi, znanstvenimi dognanji, družbenimi spremembami in potrebami učencev.

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

Priporočamo, da učitelj vodi osebno mapo svojega profesionalnega razvoja.

18 Učitelj športa kot ambasador gibanja na šoli

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

Minuta za zdravje in rekreativni odmor



Učitelj športa na šoli ozavešča o posledicah dolgotrajnega sedenja in spodbuja h kratkim prekinitvam pouka pri drugih predmetih, podpira in opolnomoči sodelavce in učence z znanji za izvedbo razteznih vaj, dihalnih vaj, iger sproščanja.

Učitelj športa spodbuja izvedbo rekreativnih odmorov na šoli.

Poučevanje z gibanjem

Učitelj športa spodbuja in podpira učitelje drugih predmetov k poučevanju z gibanjem in izvajanju pouka na prostem, kar spodbuja in krepi zdrave življenjske navade.

Aktivni prihod v šolo

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

Spodbude za zdrav življenjski slog sodelavcev na šoli

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

Povezava z lokalnim okoljem

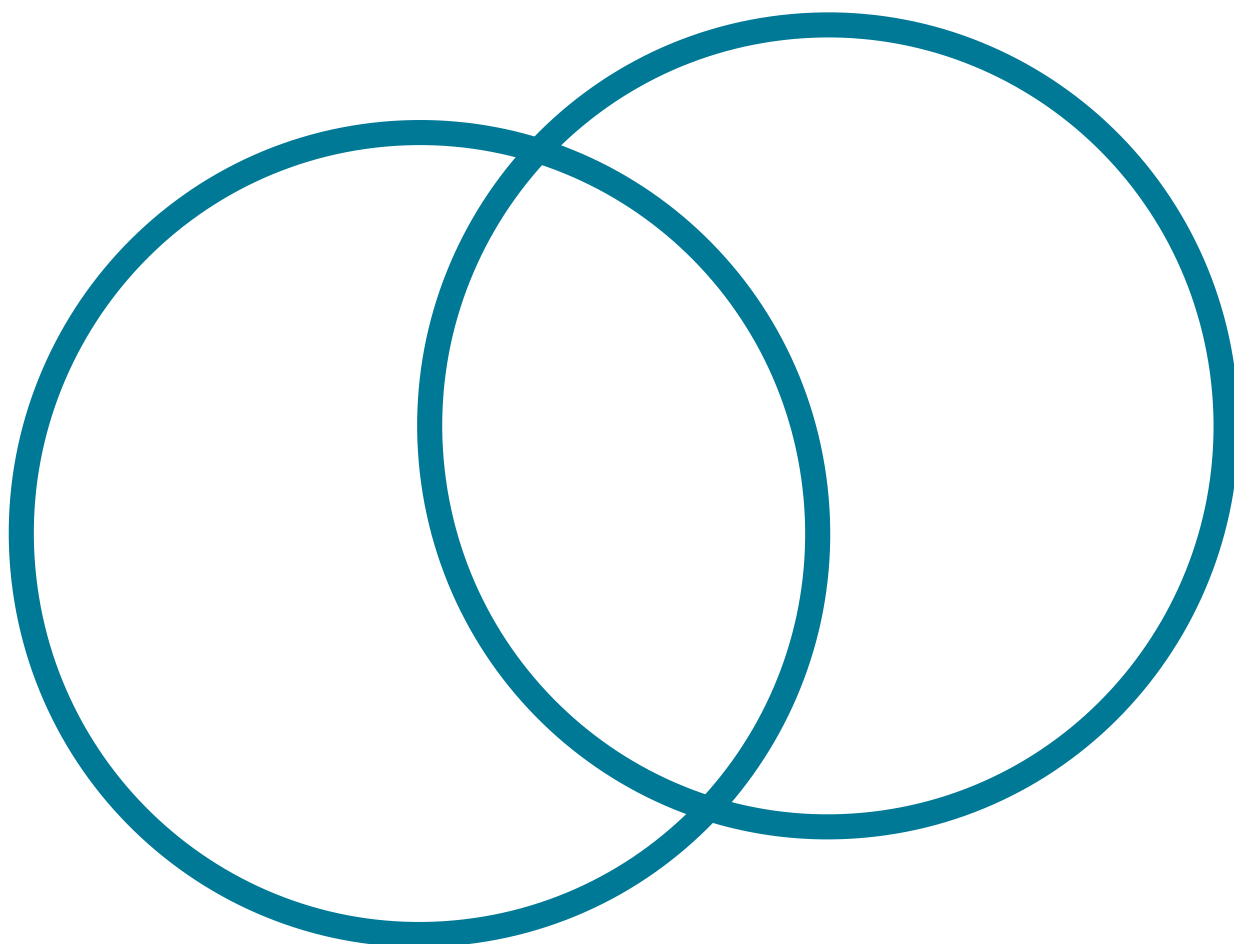
Učitelj športa vzpostavlja povezave z lokalnim okoljem, npr. sledi dejavnosti športnih društev, spremlja športne dogodke, spodbuja sodelovanje s centri za krepitev zdravja. Spodbuja vključevanje učencev in sodelavcev v gibalne/športne dejavnosti v lokalnem okolju.

Priloga št. 2 Pojasnilo nekaterih pojmov ŠPORT



ŠPORT

DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA

GIBALNA UČINKOVITOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **gibalna učinkovitost** opredeljuje cilje, z doseganjem katerih učenec 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 učenec spoznava pristope za razvijanje gibalne učinkovitosti ter ozavešča doživljanje lastnega napora med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti oziroma vadbe.

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

Učitelj vsako leto spremlja rezultate gibalne učinkovitosti svojih učencev 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 mladostnika 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

Učenec:

○: razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti do stopnje, ki mu omogoča učinkovito reševanje gibalnih izzivov in igralnih situacij;

SC (5.1.2.1 | 3.1.4.2 | 3.1.3.3)

○: izvaja gibalne/športne dejavnosti v zmerni do visoki intenzivnosti;

○: preizkuša različne gibalne dejavnosti in vaje za ogrevanje (raztezne, krepilne in aktivacijske vaje);

SC (3.2.4.1)

○: izvaja vaje v zaključnem delu ure (raztezne in sprostilne);

SC (3.2.3.2)

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

SC (3.2.1.4 | 3.2.4.1)

○: se uči ustrezne tehnike dihanja glede na vrsto in intenzivnost vadbe;

○: spoznava, da število ponovitev, amplituda giba, sprememba ritma in tempa vplivajo na učinkovitost vadbe;

SC (5.3.5.1)

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

SC (3.1.2.3 | 5.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

skladno s stopnjo svojega telesnega in gibalnega razvoja:

- » pravilno izvede vaje in naloge za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- » pri dolgotrajni vadbi zmerne do visoke intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » samostojno izbere in v ustreznem zaporedju pravilno izvede vaje za ogrevanje;
- » samostojno izbere in pravilno izvede raztezne in sprostilne vaje v zaključnem delu ure.

TERMINI

- zdrava telesna drža ◦ koordinacija ◦ vzdržljivost ◦ ravnotežje ◦ natančnost ◦ moč ◦ hitrost ◦ gibljivost
- raztezne vaje ◦ krepilne vaje ◦ aktivacijske vaje ◦ sprostilne vaje ◦ ogrevanje

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Gibalna učinkovitost	Priporočene dejavnosti
Gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost, natančnost, vzdržljivost	Vaje, naloge in igre za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, npr. gibanja v različnih smereh, rotacije, poligoni, uporaba različnih pripomočkov, gibanja v ritmu, gibanje po ožji površini, igre vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja, vaje za moč z lastno težo, plezanje po žrdi in drugih, tudi naravnih plezalih, skoki, poskoki, naskoki in seskoki, dinamične in statične raztezne vaje, joga, kratki šprinti, hitro reagiranje, hitre spremembe smeri, zadevanje cilja, dolgotrajne gibalne/športne dejavnosti*, npr. tek, hoja, planinski pohod, plavanje, nordijska hoja, tek na smučeh, kolesarjenje, rolanje, športne igre, skupinska vadba Pri tem naj učenci uporabljajo različne pripomočke, npr. kolebnico, žogo, trak, obroč, koordinacijsko lestev, vrv, lestev, mrežo, ravnotežno desko, ravnotežno polžogo, palico, lopar, blazino, slackline idr.
Gibalni izzivi	Npr. različni gibalni izzivi glede na cilj vadbe, povezovanje temeljnih gibalnih vzorcev v različnih pogojih
Splošno in specialno ogrevanje	Npr. tek, elementarne igre za ogrevanje, raztezne in krepilne vaje, vaje za aktivacijo, vaje in naloge za specialno ogrevanje (glede na gibalno/športno dejavnost)
Stabilizacija trupa in sklepov	Npr. vaje, naloge in igre ravnotežja brez pripomočkov in z njimi (ravnotežne deske, žoge, ravnotežna polžoga, mehke blazine, slackline), gibanje po neravnih površinah, bosonoga vadba, krepilne vaje za stabilizacijo trupa in sklepov
Nevtralizacija negativnih vplivov dolgotrajnega sedenja in zdrava telesna drža	Npr. krepilne in raztezne vaje, vaje za zdravo telesno držo, vaje za nevtralizacijo dolgotrajnega sedenja
Sproščanje	Npr. mišično sproščanje, vizualizacija, čuječnost
Dihanje	Npr. tehnike dihanja pri različnih gibalnih/športnih dejavnostih (kratkih tekih, daljših tekih, vajah za moč, raztezni vajah, sproščanju); tehnike dihanja za umiritev, koncentracijo
Tvegane dejavnosti	Npr. dejavnosti na ožji površini, višini, v večji hitrosti, v oteženih okoliščinah, skoki v globino, vaje in igre zaupanja; tehnika varnega padanja in spretnega vstajanja

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

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





GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **gibalno/športno znanje** predstavlja cilje, ki opredeljujejo, katero in kako kakovostno gibalno/športno znanje naj učenec usvoji ob koncu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Cilji teme gibalno/športno znanje so v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju razdeljeni v štiri skupine:

1. osnove gibanja, gimnastika in atletika,
2. elementarne in male športne igre,
3. plesne dejavnosti,
4. gibalne/športne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju.

Namen teme je povezovanje in nadgradnja gibalnega/športnega znanja, usvojenega v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju in njegova uporaba oz. prilagoditev različnim situacijam in okoljem. Učenec je uspešen, ko v skladu s svojo gibalno učinkovitostjo usvoji ustrezno kakovost izvajanja gibalnih vzorcev in spretnosti ter osnovno tehnično in taktično znanje posamičnih in ekipnih športov.

Učitelj načrtno spremlja napredovanje znanja učencev in to upošteva pri načrtovanju pouka. Učencem z več predznanja pripravi zahtevnejše naloge, za gibalno manj kompetentne učence in učence s težavami v gibalnem razvoju pa načrtno prilagodi učne metode in poti usvajanja znanja.

Gibalno/športno znanje je ena izmed štirih enakovrednih tem učnega načrta, prepletanje katerih omogoča razvoj gibalne pismenosti. Za vsestranski razvoj učenca 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**.

OSNOVE GIBANJA, GIMNASTIKA IN ATLETIKA

CILJI

Učenec:

○: izbira in povezuje temeljne gibalne vzorce za reševanje gibalnih izzivov;

SC (3.1.4.2 | 5.1.2.1)

○: izboljšuje nadzor svojega telesa v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvaja v različnih smereh, ravneh in oseh ter na različnih orodjih; izbirno: tudi brez opore;

○: izpopolnjuje tehniko varnega doskoka pri preskokih, skokih v globino in seskokih z orodja; spoznava tehniko varnega padanja in spretnega vstajanja;

SC (3.2.4.1)

○: izpopolnjuje osnovne prvine športne gimnastike: akrobatske in ritmične prvine, skoke in preskoke, vese in opore, prvine na ožji površini;

○: usvaja tehniko osnovnih skokov z male prožne ponjave;

○: izvaja prvine ritmične gimnastike z različnimi pripomočki;

○: izpopolnjuje tehniko teka in se uči prilagajati tempo glede na razdaljo ali trajanje teka;

○: se uči teči čez različne ovire in se preizkuša v štafetnih tekih;

○: izpopolnjuje tehniko različnih skokov;

○: izpopolnjuje tehniko različnih metov.

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

OSNOVE GIBANJA

skladno s svojo gibalno učinkovitostjo temeljne gibalne vzorce pokaže tako, da nadzorovano in koordinirano:

» spleza po različnih plezalih preko telesne višine;

» ritmično preskakuje kolebnico na različne načine.

GIMNASTIKA

skladno s svojo gibalno učinkovitostjo nadzorovano in tehnično pravilno:

» izvede gibanje v različnih smereh in okrog različnih osi (preval naprej in preval nazaj po strmini, premet vstran, stoja na lopaticah, odziv v stojo na rokah/stoja na rokah), zadrži položaj razovno, poveže izbrane prvine v sestavo;



- » na ožji površini/gredi izvede hojo, skoke, obrate, drže in seskok, poveže izbrane prvine v sestavo;
- » naskoči na orodje v oporo čepno/preskoči orodje raznožno ali skrčno;
- » koleba v vesi in opori, seskoči z orodja, samostojno izvede vzmik v prilagojenih pogojih;
- » izvede skok stegneno/osnovne skoke z male prožne ponjave;
- » izvede/poveže prvine ritmične gimnastike s poljubnim pripomočkom v sestavo (dekleta).

ATLETIKA

skladno s svojo gibalno učinkovitostjo in tehnično pravilno:

- » prikaže vaje za izpopolnjevanje tehnike teka;
- » steče v visoki hitrosti z visokega in nizkega štarta skladno s štartnimi povelji;
- » pri dolgotrajni izmenjavi teka in hoje oz. pri dolgotrajnem teku v pogovorni intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko;
- » vrže žogico ali žvižgača z mesta/z zaletom.

TERMINI

◦ tekališče ◦ odzivna noga ◦ odzivno mesto ◦ prestop ◦ stoparica ◦ srčni utrip ◦ položaj telesa ◦ gred
 ◦ švedska klop ◦ drog ◦ bradlja ◦ koza ◦ letvenik ◦ žrd ◦ švedska skrinja ◦ mala prožna ponjava ◦ odzivna deska ◦ štartna povelja ◦ ročenja ◦ noženja ◦ kloni

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Osnove gibanja	Priporočene dejavnosti	
Temeljni gibalni vzorci	Plazenje, lazenje, vlečenje, potiskanje, nošenje, plezanje po žrdi in drugih plezalih (vrh, lestve, mreže, plezalna stena), hoja, tek, skoki, poskoki, preskoki, mnogoskoki, doskoki, skoki v globino, rotacije (vrtenje, kotaljenje, obrati), plezanje in ročkanje po plezalih, meti, padci idr.	
Gibalni izzivi	Različni gibalni izzivi glede na cilj vadbe: povezovanje temeljnih gibalnih vzorcev v različnih pogojih	
Padanje in vstajanje	Padci naprej, nazaj, vstran ter hitro in spretno vstajanje, amortizacija (razbremenjevanje)	
Ravnanje - manipulacija s športnimi pripomočki	Spretnosti z žogami različnih oblik, velikosti in tež ter drugimi pripomočki (kolebnico, trakom, obročem, palico, naravnim materialom - storži, palice)	
Gimnastika*		
Akrobatske prvine**	Preval naprej in nazaj, preval naprej z zaletom in preval letno na debelejšo blazino, prevali v kombinacijah, most, stoja na lopaticah, stoja na rokah z varovanjem ali ob letveniku, premet vstran v obe smeri, stoja na rokah in preval naprej, preval nazaj v stoja na rokah, gimnastične raznoterosti	Povezovanje akrobatskih in ritmičnih prvin v sestavo ob glasbeni spremljavi sam, v paru ali skupini

Ritmčne prvine na parterju in ožji površini (klop in nizka ali visoka gred)	Različne hoje, skoki z enonožnim ali <i>sonožnim odzivom</i> (mačji skok, skok strižno, jelenji skok, <i>sonožni skok na mestu</i> , skok s <i>polovičnim ali celim obratom</i>); <i>obrati</i> (stojé <i>sonožno</i> , <i>enonožno in v čepu</i>); <i>drže</i> (razovka); seskok z višjega na nižje
Vese in opore na drogu, bradlji ali <i>krogih</i> **	Vzmik v prilagojenih pogojih, kolebanje v vesi in opori, ročkanje v opori, vesa vznosno, prevlek, <i>vesa strmoglavu</i> , premah odnožno ali raznožno, seskok iz opore
Preskoki orodja (skrinja ali koza ali večnamenske blazine)**	Naskoki na skrinjo v različne opore, (se)skoki z višjega na nižje, raznožka, skrčka
Skoki z male prožne ponjave**	Pripravljalne vaje za skoke z male prožne ponjave, skok stegnjeno, skok skrčno, skok raznožno, skok stegnjeno s polovičnim obratom okrog vzdolžne osi; <i>skoki z metom na koš</i>
Ritmična gimnastika	Preskakovanje kolebnice na mestu in v gibanju na različne načine sam, v paru ali skupini, <i>dejavnosti z dolgo kolebnico sam, v paru ali skupini</i> Dekleta: različni skoki, obrati na eni nogi, drže in sestave z obroči, kolebnicami, <i>trakovi, žogami ali kiji ob glasbeni spremljavi - sam, v paru ali skupini</i>
Atletika	
Teki	Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, kratki teki (šprint) iz visokega in nizkega štarta, daljši teki (vzdržljivostni tek), intervalni teki, teki s stopnjevanjem, fartlek, štafetni teki, vaje in igre hitrega odzivanja, teki čez različne ovire
Skoki	Povezovanje različnih skokov, mnogoskoki, skok v daljino z zaletom, skok v višino s prekoračno tehniko***
Meti	Met žogice (različnih velikosti, teže ali oblik) in žvižgača z mesta in z zaletom, suvanje težke žoge z mesta in prisunskim korakom
Atletski troboj	Različni teki, skoki in meti; posamično in ekipno

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

** S pomočjo ali varovanjem.

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



ELEMENTARNE IN MALE ŠPORTNE IGRE

CILJI

Učenec:

○: uporablja in povezuje temeljne gibalne vzorce in gibalne spretnosti v štafetnih, ekipnih, borilnih in drugih elementarnih igrah;

SC (5.1.2.1)

○: usvaja osnovne tehnične in taktične elemente brez žoge in z žogo v napadu in obrambi v malih ekipnih športnih igrah: mala košarka, mala odbojka, mali nogomet, mali rokomet;

○: usvaja osnovne tehnične in taktične elemente v igrah z loparji, npr. badminton, namizni tenis, tenis, street racket, speedminton;

○: spoznava in razvija svojo igralno učinkovitost; sodeluje in prispeva po svojih zmožnostih;

SC (5.3.1.1)

I: spoznava druge ekipne športne igre, npr. tee-ball, dvoranski hokej (florball), ultimativni frizbi, baseball;

I: prireja pravila pogojem, znanju in interesom (so)igralcev ali ustvarja svojo igro.

SC (5.1.2.2)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

tehnično pravilno in skladno s pravili malih športnih iger izvede/uporabi osnovne tehnične in taktične elemente v prilagojeni igralni situaciji ali v igri.

MALA KOŠARKA:

vođenje, zaustavljanje, pivotiranje, podaja, dvokorak, met na koš, odkrivanje, pokrivanje nasprotnika z žogo in brez žoge, postavitve v napadu in obrambi;

MALA ODBOJKA:

zgornji in spodnji odboj posamično/v izmenjavi, spodnji servis, sprejem servisa, postavitve v napadu in obrambi;

MALI NOGOMET:

podaja, sprejem, vođenje, zaustavljanje žoge, udarec na vrata z mesta/v gibanju, postavitve v obrambi in napadu, odkrivanje in pokrivanje igralca z žogo ali brez nje;

MALI ROKOMET:

držanje žoge, komolčna podaja, lovljenje žoge, vodenje, strel na gol, odkrivanje in pokrivanje igralca z žogo ali brez žoge, postavitve v napadu in obrambi;

IGRE Z LOPARJI:

bekhend in forhend posamično/v daljši izmenjavi.

TERMINI

◦ napad ◦ obramba ◦ igralno mesto ◦ tehnični elementi

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Elementarne in male športne igre	Priporočene dejavnosti	
Elementarne igre	Tekalne igre, skupinski teki, lovljenja, štafetne igre, ekipne igre, borilne igre, igre natančnosti, igre ravnotežja, igre orientacije v prostoru, igre hitre odzivnosti, strateške igre, reševanje izzivov	
Mala košarka	Napad: vodenje, zaustavljanje, pivotiranje, podaje, dvokorak, met na koš, odkrivanje, <i>vtekanje, varanje</i> Igra: • različne igralne oblike, igra s premočjo 2 : 1, 3 : 2, 4 : 3 • 2 : 2, 3 : 3, na en koš, 3 : 3 dva koša, 3 x 3 • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: obrambna preža, pokrivanje nasprotnika (pasivna obramba), <i>blokiranje meta na koš</i>
Mala odbojka	Napad: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis, podaja, vaje za napadalni udarec Igra: • daljša izmenjava* • 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, različne igralne oblike • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: obrambna preža, sprejem servisa
Mali nogomet	Napad: vodenje, podaja (z notranjim in zunanjim delom stopala, nartom), sprejemanje in zaustavljanje žoge, odkrivanje, strel na vrata Igra: • različne igralne oblike, igra s premočjo • 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 • postavljanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: obrambna preža, pokrivanje nasprotnika, odvezanje žoge, <i>tehnika vratarja</i>
Mali rokomet	Napad: vodenje, podaja, lovljenje in pobiranje žoge, strel na vrata Igra: • različne igralne oblike, igra s premočjo • 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 • postavljanje in gibanje v napadu in obrambi • reševanje različnih igralnih situacij v napadu in obrambi	Obramba: obrambna preža, pokrivanje nasprotnika, osebna obramba, <i>tehnika vratarja</i>
	Tehnični elementi:	

Igre z loparji: badminton, namizni tenis, tenis, speedminton, street racket

prijem loparja (forhend in bekhend prijem), preprijemanje loparja, nošenje in odbijanje žogice (ob tla, v zrak ali steno), v paru ali skupini, servis, forhend udarec, bekhend udarec

Igra:

- daljša izmenjava*
- različne igralne oblike
- 1 : 1 in 2 : 2
- gibanje in postavitev v igrišču, vračanje v sredino
- reševanje različnih igralnih situacij

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

Učenci se v času drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja seznaniijo z vsemi štirimi malimi športnimi igrami in vsaj eno igro z loparji.



PLESNE DEJAVNOSTI

CILJI

Učenec:

- : usklajuje gibanje z ritmom in tempom sam, v paru in skupini;
- : z ustvarjalnim gibom se izraža, komunicira in plesno ustvarja na določeno temo sam, v paru in skupini ob glasbi ali brez nje;
- SC (3.1.1.1 | 1.3.3.1 | 1.3.4.1)
- : spoznava in usvaja različne otroške, ljudske, družabne in moderne plesne sam, v paru ali skupini;
- I: preizkuša različne oblike skupinske vadbe, npr. aerobika, joga, pilates, tabata;
- I: se uči uporabiti korake različnih plesnih zvrsti, jih povezati in ustvariti lastno koreografijo.
- SC (5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

- » **zapeše izbrane ljudske plesne** na glasbeno spremljavo usklajeno v paru ali skupini/**v prilagojenih pogojih**;
- » **zapeše osnovne slike izbranih družabnih plesov ob glasbi**, usklajeno v paru/**v prilagojenih pogojih**;
- » **sestavi in zapeše koreografijo skladno z glasbeno spremljavo**.

TERMINI

◦ ritem ◦ tempo ◦ ljudski plesi ◦ družabni plesi ◦ plesna drža ◦ koreografija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Plesne dejavnosti	Priporočene dejavnosti
Gibanje z ritmom/plesno-ritmične dejavnosti	Ploskanje, gibanje z ritmom (hoja, tek, poskoki); počasen in hiter ritem, enostaven in sestavljen ritem, plesno-ritmične igre
Plesno ustvarjanje	Ustvarjanje na različne teme (narava, čustva, zgodbe), uporaba različnih pripomočkov (trakovi, žoge), <i>kratka plesna koreografija</i>
Otroški plesi	Izštevanka, rajalne igre, plesne igre, party plesi
Družabni plesi	Standardni plesi: angleški valček, dunajski valček, počasni fokstrot Latinsko-ameriški plesi: čačacha, samba Drugi družabni plesi: blues, polka, <i>disco hustle</i> , <i>swing</i>
Ljudski plesi	Preprosti slovenski ljudski plesi v paru (polka, rašpla) in skupini (Lepa Anka, Marko skače, Abraham'ma sedem sinov), <i>ljudski plesi drugih narodov</i>

Moderni plesi

Enostavne koreografije hip hop, pop, latino, jazz, disco

Skupinska vadba

Aerobika, joga, pilates, tabata

Učenec vsako leto nadgradi nabor usvojenih družabnih plesov.



GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NARAVNEM IN GRAJENEM OKOLJU

CILJI

Učenec:

○: usvaja znanje plavalnih tehnik, nadvodnega obrata in skoka na glavo, izpopolnjuje svoje znanje po programu Naučimo se plavati;

SC (3.2.4.1)

○: se udeleži preverjanja znanja plavanja v 6. razredu; neplavalec se udeleži plavalnega tečaja in izpopolnjuje znanje plavanja do stopnje plavalca oz. izpopolnjuje znanje po programu Naučimo se plavati;

SC (3.2.4.1)

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

I: raziskuje možnosti gibalnih/športnih dejavnosti, ki mu jih ponujata naravno in grajeno okolje v različnih letnih časih, in spoznava, kaj in koliko zmore, npr. zimske dejavnosti, vodne dejavnosti, športi na kolesih, urbani športi, športno plezanje, orientacija v naravi, borilne veščine; med njimi izbira tiste, ki manj škodujejo okolju (deluje trajnostno).

SC (3.2.1.3 | 2.3.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

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

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

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

TERMINI

○ planinska pot ○ markacija ○ zavesljaj z rokami ○ udarec z nogami ○ skok v vodo ○ klinasto vijuganje ○ zavoj

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Gibalne/športne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju

Priporočene dejavnosti

Plavanje*	Prsno, kravl, hrbtno, <i>delfin</i> , vzdržljivostno plavanje, skoki (na noge, na glavo), šolski (nadvodni) obrat, naloga za varnost, reševanje s kopnega, samoreševanje (npr. mišični krč, nenadni padec v obleki v vodo), potop s prelomom, prosto potapljanje
Pohodništvo**	Hoja v enakomernem tempu, daljši pohod po označeni lahki ali zahtevni planinski poti, ekipni pohod, orientiranje (s pomočjo opisa, zemljevida, kompasa, sonca, oznak)
Zimske dejavnosti	Tek na smučeh (klasična in drsalna tehnika), alpsko smučanje (zaustavljanje, klinasto vijuganje, osnovno vijuganje, dinamično vijuganje, smučanje po robniku, vožnja z vlečnico), sankanje, drsanje (drsalni korak, zaustavljanje, obrat), deskanje na snegu, krpljanje
Druge vodne dejavnosti	Veslanje, veslanje na deski stoje, igre v vodi, mali vaterpolo, vodna košarka, vodna aerobika
Športi na kolesih	Kolesarjenje***, rolanje (drsalni korak, zaustavljanje, obrat), vožnja s skirojem, rolanje, kotalkanje
Urbani športi	Parkour, street workout, fitnes na prostem, freerunning
Športno plezanje	Plezanje z varovanjem od zgoraj in balvansko plezanje****
Orientacija	Orientacijski pohod ali tek v urbanem in naravnem okolju, uporaba zemljevida, orientiranje s pomočjo kompasa, taborniške spretnosti
Strelstvo	Lokostrelstvo, streljanje z zračno puško
Borilne veščine	Osnove juda, rokoborbe, karateja, kikkoksa
Cirkuške spretnosti	Žongliranje, manipulacije z objekti (diabolo), obvladovanje ravnotežja (hodulje)

* Šola organizira preverjanje znanja plavanja v 6. razredu.

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

*** V 4. ali 5. razredu imajo učenci priložnost opravljanja **kolesarskega izpita**. Šola lahko učencem ponudi gibalne/športne dejavnosti za razvijanje spretnosti vožnje s kolesom (kolesarski poligon) kot pripravo na kolesarski izpit. Dejavnosti naj potekajo v povezavi s cilji predmetov naravoslovje in tehnika ter družba.

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

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

OBVEZNO

OPIS TEME

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

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

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

Učitelj cilje teme **pomen gibanja in športa** načrtno vplete v pouk športa 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 učenca 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

Učenec:

○: razvija zmožnost izražanja z rabo športnega izrazoslovja;

SC (1.1.2.2)

○: spoznava pravila pri športnih dejavnostih, npr. pravila pri atletiki in gimnastiki, pravila malih športnih iger, plesni bonton in osnovne sodniške znake;

○: spoznava značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in okolij, v katerih se te izvajajo, npr. plovnost;

○: spoznava pomen znanja plavanja za življenje in elemente samoreševanja;

SC (3.2.4.1)

○: se uči prepoznati zahtevnost planinske poti, spoznava okolico ob zemljevidu, določa strani neba s kompasom;

SC (3.1.4.2 | 3.2.4.2)

○: spoznava načine merjenja gibalne učinkovitosti ter športnega rezultata kot možnost za spremljanje lastnega napredka; spoznava gibalne in funkcionalne sposobnosti kot dejavnike gibalne učinkovitosti;

SC (3.1.3.1)

○: spremlja odzivanje telesa na napor, npr. srčni utrip, dihanje, potenje, počutje;

○: spoznava vpliv redne, zmerno do visoko intenzivne športne vadbe na zdravje in dobrobit, tudi kot nevtralizacijo negativnih posledic sodobnega načina življenja, npr. gibalne nedejavnosti, dolgotrajnega sedenja, prekomerne rabe digitalnih naprav;

SC (4.4.3.1 | 3.2.1.1)

○: spoznava pomen hidracije in uravnotežene prehrane ob gibalnih/športnih dejavnostih ter vlogo počitka in spanja za zdrav celostni razvoj;

SC (3.2.2.1 | 3.2.3.1 | 3.2.3.3)

○: raziskuje priložnosti v šoli in okolici kraja bivanja za aktivno preživljanje prostega časa, tudi v naravi.

SC (3.2.1.3)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

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

- » prepozna/poimenuje osnovne položaje telesa in načine gibanja ter športne pripomočke in orodja, ki jih uporablja;
- » upošteva dogovorjena pravila elementarnih in malih športnih iger, spremlja in šteje rezultat;
- » poimenuje ples, se postavi v ustrezno plesno držo, upošteva plesni bonton;
- » prepozna/poimenuje tehnike plavanja in položaj za varnost;
- » upošteva oznake za varne planinske poti; zna določiti strani neba; pojasni vpliv hoje na zdravje in dobrobit;
- » zna izmeriti srčni utrip in veličine dosežkov (čas dejavnosti, dolžina zaleta, dolžina in višina skoka ter dolžina meta, premagana razdalja);
- » opredeli svoje višje in nižje vrednosti merjenja gibalne učinkovitosti ter sklepa o možnih razlogih;
- » pozna nekatere/različne naloge za izboljšanje gibalne učinkovitosti in jo razume kot pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga.

TERMINI

◦ merjenje ◦ uravnotežena prehrana ◦ počitek ◦ napor ◦ potenje ◦ pospešeno dihanje ◦ srčni utrip ◦ zdrav življenjski slog ◦ pravila igre ◦ nadomeščanje tekočine ◦ mišica ◦ sklep

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene vsebine za doseganje ciljev in standardov znanja

Pomen gibanja in športa	Priporočene teoretične vsebine
Športno izrazoslovje	Osnovni položaji, npr. stoja, čep, klek, sed, predročenje, zanoženje Temeljni gibalni vzorci, npr. plazenje, lazenje, hoja, tek, skok, preskok, doskok, met, udarec z nogo Izrazoslovje malih športnih iger, npr. dvokorak, spodnji odboj, podaja, strel Izrazoslovje individualnih športov, npr. preval, štart, cilj, preskok Športni pripomočki, npr. žoga, trak, obroč, kolebnica, lopar Športno orodje, npr. letvenik, žrd, gred, švedska klop, skrinja, koza, mala prožna ponjava, odzivna deska Športne panoge in discipline
Pravila in sodniški znaki	Osnovna pravila, npr. prestop, prekršek, dvojno vodenje, dotik mreže Osnovni sodniški znaki, npr. koraki, žoga zunaj igrišča
Značilnosti športnih panog	Atletske discipline, gimnastična orodja Poimenovanje plesov, značilnosti različnih plesnih zvrsti, npr. od kod izhajajo, plesna drža, plesni bonton Plavalne tehnike, položaj za varnost (mrtvak), vedenje in higiena na plavališčih, lastnosti vode, plovnost Oznake na planinski poti (markacija), orientacija z zemljevidom <i>ali kompasom</i> , pohodna oprema v letnih razmerah, tempo hoje
Zakovitosti športne vadbe in vpliv na človeka	Merjenje srčnega utripa, merjenje dosežkov (čas dejavnosti, dolžina zaleta, dolžina in višina skoka ter dolžina meta, premagana razdalja), štetje rezultata, spremljanje in vrednotenje napredka, odzivanje telesa na napor (srčni utrip, dihanje, potenje), vpliv športne vadbe na zdravje in dobrobit, nadomeščanje izgubljene tekočine, vloga uravnotežene prehrane, vloga počitka in spanja, preobremenitev, poškodbe

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **odgovorno ravnanje in sodelovanje** vključuje cilje, s katerimi učenec 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 učenec:

- » razvija strpnost in sprejema različnost,
- » spoznava 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 učenca 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

Učenec:

○: oblikuje osebnostne lastnosti: samozavest, zaupanje sebi in drugim, odločnost, samostojnost, borbenost, vztrajnost pri premagovanju naporov;

SC (3.1.2.2 | 5.2.2.1 | 5.2.2.2)

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

SC (3.3.3.1 | 3.3.4.1 | 5.3.4.1)

○: razvija veščine športnega obnašanja (fair play), spoznava dogovorjena pravila, protokole in bonton različnih športnih področij, npr. pravila FIS, plesni bonton, planinski bonton, gozdni bonton, kulturo obnašanja na športnih prireditvah, je kritičen do nešportnih potez;

SC (3.1.2.1 | 2.1.2.1 | 5.3.4.2 | 1.1.5.1 | 3.3.1.1)

○: spoznava, kako poskrbeti za svojo varnost in varnost drugih pri različnih gibalnih/športnih dejavnostih v naravnih in grajenih okoljih: ustrezna osebna in druga športna oprema, ogrevanje in umirjanje, pravilna izvedba, nevarnosti pri skakanju v vodo, zaščita pred soncem in insekti;

SC (3.2.4.2 | 3.2.4.1)

○: ozavešča higienska pravila, povezana z vadbo;

○: spoznava načine pomoči sošolcu in/ali varovanja sošolca pri izvajanju gibalnih nalog;

SC (3.3.5.1)

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

SC (3.3.4.2)

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

SC (3.3.5.3 | 2.1.3.1 | 2.4.3.1)

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

SC (3.1.1.1 | 3.2.1.2 | 3.2.1.1)

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

SC (3.1.2.3 | 5.3.2.2 | 5.1.2.1)

○: se uči odgovorno ravnati ob nesreči: poskrbeti za svojo varnost in varnost ponesrečenca, poklicati pomoč;

SC (3.3.5.1 | 3.3.5.2 | 3.3.5.3)

I: spoznava značilnosti in zanimivosti različnih gibalnih/športnih dejavnosti ter njihovo vlogo v družbi in pri razvijanju narodne identitete.

SC (3.3.5.3 | 1.2.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

» ravna skladno s pravili športnega obnašanja (fair play);

» ravna samozaščitno: upošteva varnostna pravila v naravnem in grajenem okolju, uporablja varno osebno in drugo športno opremo glede na vrsto gibalne/športne dejavnosti in razmere;

» ve, kje je skakanje v vodo varno, in pozna elemente samoreševanja;

» ravna skladno z načeli varovanja narave.

TERMINI

◦ osebna higiena ◦ medsebojna pomoč ◦ bonton ◦ prva pomoč ◦ varovanje narave ◦ osebna športna oprema ◦ druga športna oprema ◦ varnost ◦ športno obnašanje (fair play) ◦ tekme

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

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

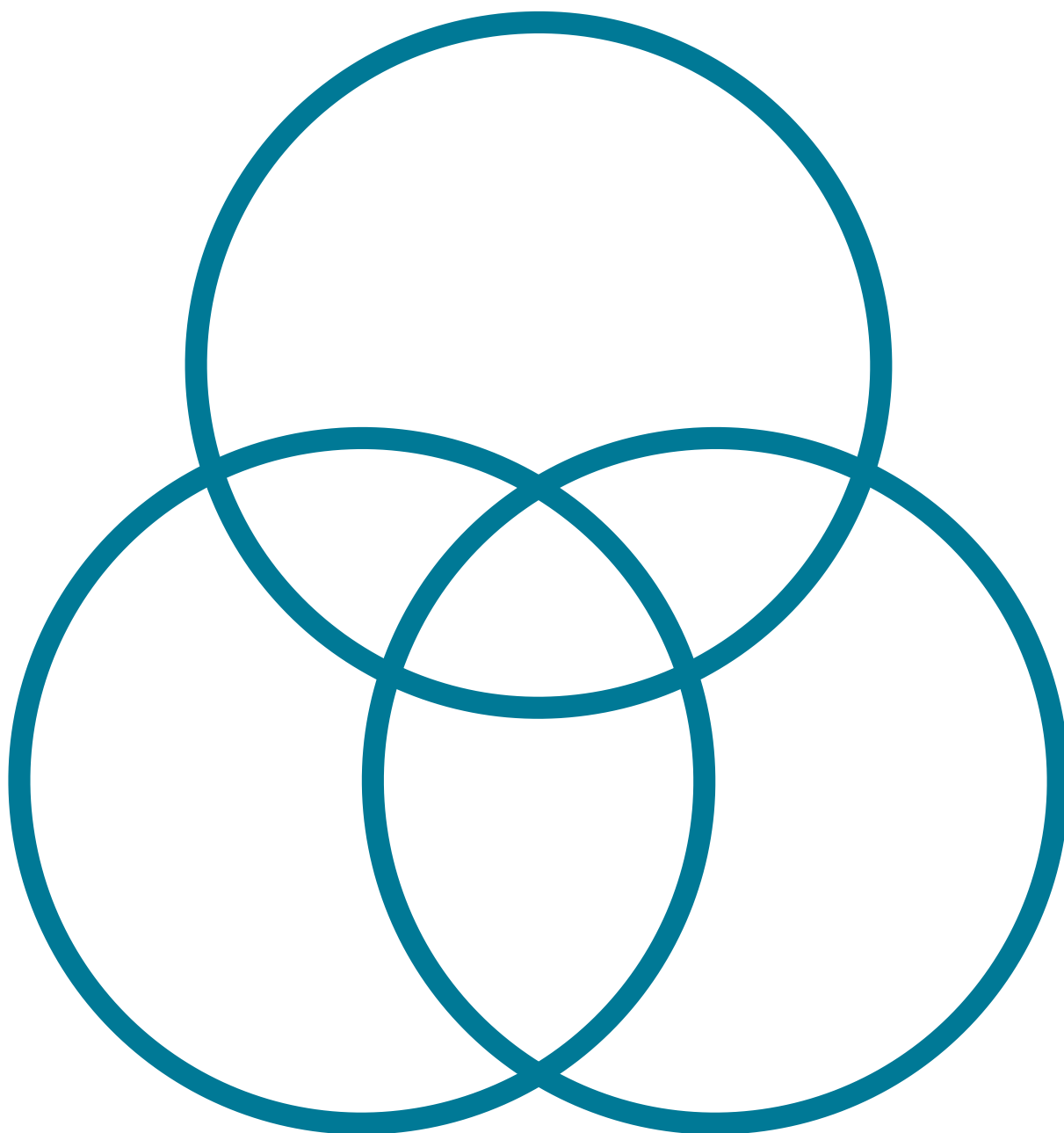
Odgovorno ravnanje in sodelovanje	Priporočene didaktične strategije, vsebine
Osebnostne lastnosti: samozavest, zaupanje sebi in drugim, odločnost, samostojnost, borbenost, vztrajnost pri premagovanju naporov in utrujenosti pri večjih telesnih obremenitvah, tudi pri neugodju ter športnih neuspehih in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

Tekmovalnost pri pouku športa

Tekmovalnost je kompleksna oblika sodelovanja, ki zahteva premišljeno pedagoško umestitev glede na psihološko in socialno zrelost otrok. Strukturno se tekmovalnost razvija skozi tri faze: merjenje, primerjanje in rangiranje ter nagrajevanje, pri čemer je rangiranje najmočnejši čustveni in identitetni dejavnik. V kontekstu šolskega športa je ključno poudariti, da tekmovalnost ne pomeni zgolj doseganja rezultatov, temveč predvsem iskanje odličnosti skozi primerjavo in sodelovanje. Brez primerjave z drugimi tekmovalci ni, zato je bistveno, da učenci razumejo, da je vsak tekmelec tudi partner v procesu napredka. Pedagoško in razvojno-psihološko se priporoča, da do dvanajstega leta starosti otroci usvojijo principe sodelovanja in medsebojne primerjave, rangiranje pa uvajamo postopno in formativno v kontekstu osebnega napredka. Ob takšnem pristopu se učenci naučijo doživljati tekmovalnost kot priložnost za preverjanje lastnih sposobnosti in spodbudo za izboljšave, ne kot sredstvo izključevanja ali primerjalnega vrednotenja osebne vrednosti. Ključna vloga učitelja je ustvarjanje okolja, v katerem se tekmovalnost dojema kot medsebojno prizadevanje za doseganje najboljših izvedb, kot prijateljsko rivalstvo. Zato pri športnih dejavnostih uporabljamo termin tekme, ki skupaj soustvarjajo tekmovalno okolje, namesto termina nasprotniki, ki se borijo za prevlado in zmago.

ŠPORT

TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA

GIBALNA UČINKOVITOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **gibalna učinkovitost** opredeljuje cilje, z doseganjem katerih učenec 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 učenec spoznava pristope za razvijanje gibalne učinkovitosti ter ozavešča doživljanje lastnega napora med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti oziroma vadbe.

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

Učitelj vsako leto spremlja rezultate gibalne učinkovitosti svojih učencev 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 otroka in mladostnika 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

Učenec:

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

SC (3.1.4.2 | 5.1.2.1 | 3.1.3.3)

○: izvaja gibalne/športne dejavnosti v zmerni do visoki intenzivnosti;

○: se ogreva glede na namen vadbe (raztezne, krepilne in aktivacijske vaje);

SC (3.2.4.1 | 5.1.2.2)

○: spoznava in izvaja različne metode raztezanja in tehnike sproščanja v zaključnem delu ure;

SC (3.2.3.2)

○: izbira in izvaja vaje za zdravo telesno držo, stabilizacijo trupa in sklepov ter nevtralizacijo negativnih vplivov sodobnega načina življenja; se uči pravilnega rokovanja z bremenom;

SC (3.2.1.4 | 3.2.4.1)

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

○: preizkuša, kako vadbene spremenljivke (število ponovitev, breme/sile, amplituda giba, sprememba ritma in tempa) vplivajo na učinkovitost vadbe;

SC (5.3.5.1)

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

SC (3.1.2.3 | 5.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

skladno s stopnjo svojega telesnega in gibalnega razvoja:

- » pravilno izvede vaje in naloge za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- » pri dolgotrajni vadbi zmerne do visoke intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » samostojno izbere in pravilno izvede sklop vaj za splošno in specialno ogrevanje glede na namen vadbe;
- » glede na obremenjene mišične skupine samostojno izbere in pravilno izvede raztezne in sprostilne vaje v zaključnem delu ure;
- » samostojno izbere in pravilno izvede vaje za stabilizacijo trupa.

TERMINI

- športna vadba ○ intenzivnost vadbe ○ obseg vadbe ○ trajanje obremenitve ○ aerobna vadba ○ anaerobna vadba
- gibalna učinkovitost ○ gibalne sposobnosti ○ funkcionalne sposobnosti ○ zdrava telesna drža
- stabilizacija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Gibalna učinkovitost	Priporočene dejavnosti
Gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost, natančnost, vzdržljivost	Vaje, naloge in igre za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, npr. gibanja v različnih smereh, rotacije, poligoni, uporaba različnih pripomočkov, gibanja v ritmu, gibanje po ožji površini, igre vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja, vaje za moč z lastno težo, plezanje po žrdi in drugih, tudi naravnih plezalih, skoki, poskoki, naskoki in seskoki, dinamične (balistične) in statične raztezne vaje (stretching), joga, kratki šprinti, hitro reagiranje, hitre spremembe smeri, zadevanje cilja, dolgotrajne gibalne/športne dejavnosti*, npr. tek, hoja, planinski pohod, plavanje, nordijska hoja, tek na smučeh, kolesarjenje, rolanje, športne igre, skupinska vadba
Gibalni izzivi	Pri tem naj učenci uporabljajo različne pripomočke, npr. kolebnico, žogo, trak, obroč, koordinacijsko lestev, vrv, lestev, mrežo, ravnotežno desko, ravnotežno polžogo, palico, lopar, blazino, slackline
Splošno in specialno ogrevanje	Npr. različni gibalni izzivi glede na cilj vadbe, povezovanje temeljnih gibalnih vzorcev v različnih pogojih
	Npr. tek ali druga aerobna dejavnost, elementarne igre ustrezne intenzivnosti, raztezne in krepilne vaje, vaje za aktivacijo, specialne vaje in naloge glede na gibalno/športno dejavnost v glavnem delu vadbene enote

Stabilizacija trupa in sklepov	Npr. vaje, naloge in igre ravnotežja brez pripomočkov in z njimi (ravnotežne deske in ravnotežne polžoge, mehke blazine, slackline), gibanje po neravnih površinah, bosonoga vadba, krepilne vaje za stabilizacijo trupa in sklepov
Nevtralizacija negativnih vplivov dolgotrajnega sedenja in zdrava telesna drža	Npr. krepilne in raztezne vaje, vaje za zdravo telesno držo, vaje za nevtralizacijo dolgotrajnega sedenja
Sproščanje	Npr. mišično sproščanje, vizualizacija, čuječnost, tehnike dihanja pri sproščanju
Dihanje	Npr. tehnike dihanja pri različnih gibalnih/športnih dejavnostih (kratkih tekih, daljših tekih, vajah za moč, raztezni vajah, sproščanju); tehnike dihanja za umiritev, koncentracijo
Tvegane dejavnosti	Npr. dejavnosti na ožji površini, višini, v večji hitrosti, v oteženih okoliščinah, skoki v globino, vaje in igre zaupanja, uporaba tehnike varnega padanja in spretnega vstajanja

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

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



GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **gibalno/športno znanje** predstavlja cilje, ki opredeljujejo, katero in kako kakovostno gibalno/športno znanje naj učenec usvoji ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Cilji teme gibalno/športno znanje so v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju razdeljeni v pet skupin:

1. gimnastika,
2. atletika,
3. športne igre,
4. plesne dejavnosti,
5. gibalne/športne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju.

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

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju učitelj program navpično stopnjuje s širjenjem nabora vsebin in poglobljanjem znanja. Pri tem izkoristi priložnosti za transfer znanja med gibalnimi/športnimi dejavnostmi. Glede na interese učencev in zmožnosti šole postopoma uvaja možnost izbire nekaterih učnih vsebin in dejavnosti. Učencem z več predznanja pripravi zahtevnejše naloge, za gibalno manj kompetentne učence in učence s težavami v gibalnem razvoju pa načrtno prilagodi učne metode in poti usvajanja znanja.

Učitelj načrtno spremlja napredovanje v znanju učencev 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 učenca 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

Učenec:

- : izpopolnjuje in povezuje osnovne prvine športne gimnastike: akrobatske in ritmične prvine, skoke in preskoke, vese in opore, prvine na ožji površini;
- : izpopolnjuje tehniko osnovnih skokov z male prožne ponjave; izbirno: se preizkuša v zahtevnejših skokih;
- : izpopolnjuje tehniko varnega doskoka pri preskokih, skokih v globino, seskokih z orodja;
- SC (3.2.4.1)
- : izpopolnjuje prvine ritmične gimnastike z različnimi pripomočki in jih povezuje v sestavo (dekleta);
- : razvija estetiko gibanja pri izvajanju gimnastičnih prvin.
- SC (1.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

skladno s svojo gibalno učinkovitostjo nadzorovano in tehnično pravilno:

- » poveže tri izbrane akrobatske prvine (npr. preval naprej ali nazaj, premet vstran, stoja na rokah, stoja na lopaticah, stoja na rokah s prevalom naprej) in tri ritmične prvine (drža, obrat, skok) v sestavo;
- » na gredi poveže hojo, obrate, skoke, drže in seskok v sestavo;
- » naskoči na orodje v oporo čepno/preskoči orodje raznožno ali skrčno;
- » koleba v vesi in opori, seskoči z orodja, samostojno izvede vzmik v prilagojenih pogojih;
- » izvede osnovne skoke z male prožne ponjave, od katerih je eden z obratom okrog vzdolžne osi;
- » poveže prvine ritmične gimnastike s poljubnim pripomočkom v sestavo (dekleta).

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Gimnastika*	Priporočene dejavnosti
Akrobatske prvine**	prevali v kombinacijah in povezavi z drugimi prvinami, premet vstran v obe smeri, stoja z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku;

	povezovanje prvin v sestavo <i>ob glasbeni spremljavi</i> sam, v paru ali skupini; piramide; <i>preval letno na debelejšo blazino, stoja na rokah in preval naprej, preval nazaj v stojo na rokah, gimnastične raznoterosti</i>	Povezovanje akrobatskih in ritmičnih prvin v sestavo <i>ob glasbeni spremljavi</i> sam, v paru ali skupini
Ritmične prvine na parterju in ožji površini (klop in nizka gred ali visoka gred)	različne hoje, skoki z enonožnim ali <i>sonožnim odzivom</i> (npr. mačji skok, skok strižno, jelenji skok, skok visoko in daleč, <i>skok z obratom 180°</i>); obrati (stojé sonožno, enonožno in v čepu); drže (razovka); seskok z višjega na nižje	
Vese in opore na drogu, bradlji ali krogih**	<i>vzmik v prilagojenih pogojih</i> , kolebi v vesi in opori, ročkanja v opori, prehod iz opore v veso, vesa vznosno, <i>prevlek, vesa strmaglavo</i> , premah raznožno ali odnožno, seskok nazaj brez obrata ali s <i>polovičnim obratom</i> iz opore spredaj	
Preskoki orodja (skrinja ali koza ali večnamenske blazine)**	naskoki na skrinjo v različne opore, seskoki z višjega na nižje, raznožka, skrčka	
Skoki z male prožne ponjave**	skok stegnjeno, skrčno, raznožno prednožno, skok stegnjeno s polovičnim ali <i>celim obratom</i> okrog vzdolžne osi, <i>preval letno; skoki z metom na koš</i>	
Ritmična gimnastika	različni skoki s kolebnico sam, v paru ali skupini, <i>dejavnosti z dolgo kolebnico sam, v paru ali skupini, preskakovanje dvojne kolebnice</i> dekleta: povezovanje prvin s kolebnico, trakom, obročem, žogo ali <i>kiji</i> v sestavo z <i>glasbeno spremljavo</i> - sam, v paru ali skupini	

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

** S pomočjo ali varovanjem.

ATLETIKA

CILJI

Učenec:

- izpopolnjuje tehniko kratkih in daljših tekov po atletskih pravilih in preizkuša različne taktike teka;
- se uči predati štafetno palico;
- izpopolnjuje tehniko skokov po atletskih pravilih: skok v daljino, skok v višino;
- izpopolnjuje tehniko metov po atletskih pravilih: met žogice ali žvižgača; se uči suvati kroglo ali težko žogo.

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

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

- » teče v visoki hitrosti na kratke razdalje iz nizkega štarta;
- » pri dolgotrajni izmenjavi teka in hoje/dolgotrajnem teku v pogovorni intenzivnosti uspešno razporedi napor;
- » skoči v daljino z izmerjenim zaletom in v višino s prekoračno tehniko/tehniko flop;
- » vrže žogico ali žvižgača z zaletom ter sune težko žogo/kroglo;
- » preda štafetno palico med tekom v predajnem prostoru.

TERMINI

- atletske discipline
- faze tehnike skokov
- faze tehnike metov
- atletska orodja
- pogovorna intenzivnost

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Atletika	Priporočene dejavnosti
Teki	vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, kratki teki (šprint), daljši teki (vzdržljivostni tek), intervalni teki, teki s stopnjevanjem, fartlek, teki čez različne ovire, štafetni teki in štafetna predaja, vaje in igre hitrega odzivanja
Skoki	povezovanje različnih skokov, mnogoskoki, skok v daljino z zaletom, skok v višino s prekoračno tehniko in tehniko flop*
Meti	met žogice (različnih velikosti, teže in oblik) in žvižgača z zaletom, suvanje težke žoge s prisunskim korakom, suvanje krogle (3 kg dekleta, 4 kg fantje) s prisunskim korakom
Atletski mnogoboj	različni teki, skoki in meti; posamično in ekipno

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



ŠPORTNE IGRE

CILJI

Učenec:

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

I: izpopolnjuje osnovne 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: spoznava in razvija načine za izboljšanje svoje igralne učinkovitosti, s katero prispeva k skupnemu cilju;

SC (5.3.1.1)

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

I: prireja pravila pogojem, znanju in interesom (so)igralcev ter ustvarja svojo igro.

SC (5.1.2.2)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

tehnično pravilno in skladno s pravili športnih iger uporabi osnovne tehnične in taktične elemente v prilagojeni igralni situaciji/v igri:

» košarka: 3 : 3, 4 : 4;

» odbojka: 4 : 4 (na skrajšanem igrišču), 6 : 6;

» nogomet/futsal: 3 + 1, 4 + 1;

» rokomet: 4 + 1, 6 + 1;

» igre z loparji: bekhend in forhend v daljši izmenjavi, servis, postavitev na igrišču.

TERMINI

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

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

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

Učenci v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju usvojijo znanje vseh štirih moštvenih športnih iger in vsaj ene igre z loparji.

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

PLESNE DEJAVNOSTI

CILJI

Učenec:

- : usklajuje plesne gibe z ritmom, tempom in taktom sam, v paru in skupini;
- : z ustvarjalnim gibom se izraža, komunicira in plesno ustvarja sam, v paru in skupini ob glasbi ali brez nje; pri tem je pozoren na skladnost in estetiko gibanja;
- SC (3.1.1.1 | 1.3.3.1 | 1.3.4.1)
- : povezuje nove plesne slike in izpopolnjuje znanje družabnih in modernih plesov;
- : preizkuša različne oblike skupinske vadbe, npr. aerobika, joga, pilates, tabata;
- I: se uči sestaviti kratko plesno koreografijo in jo uskladiti z zunanjim ritmom.
- SC (5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

- » **zapleše izbrane družabne plesne ob glasbi, usklajeno v paru/v prilagojenih pogojih;**
- » **sestavi in zapleše koreografijo skladno z glasbeno spremljavo.**

TERMINI

- ritem ◦ tempo ◦ takt ◦ standardni plesi ◦ latinsko-ameriški plesi ◦ moderni plesi ◦ plesna smer
- skupinska vadba ◦ koreografija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

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

Učenec vsako leto poveča nabor usvojenih plesov.

GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NARAVNEM IN GRAJENEM OKOLJU

CILJI

Učenec:

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

l: raziskuje možnosti in izpopolnjuje znanje različnih gibalnih/športnih dejavnosti v naravnem in grajenem okolju v različnih letnih časih in spoznava, kaj in koliko zmore, npr. zimske dejavnosti, vodne dejavnosti, športi na kolesih, urbani športi, športno plezanje, orientacija v naravi, borilne veščine; med njimi izbira tiste, ki manj škodujejo okolju (deluje trajnostno);

SC (3.2.1.3 | 2.3.2.1)

l: usvaja znanje plavalnih tehnik, nadvodnega obrata in skoka na glavo, izpopolnjuje svoje znanje po programu Naučimo se plavati; neplavalec se udeleži plavalnega tečaja.

SC (3.2.4.1)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

» 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

○ planinska pot ○ markacija ○ tempo hoje ○ orientacija ○ plavalne tehnike ○ nadvodni obrat

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene dejavnosti za doseganje ciljev in standardov znanja

Gibalne/športne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju	Priporočene dejavnosti
Plavanje*	Prsno, kravl, hrbtno, delfin, vzdržljivostno plavanje, skoki (na noge, na glavo), šolski (nadvodni) obrat, naloga za varnost, reševanje s kopnega, samoreševanje (npr. mišični krč, nenadni padec v obleki v vodo), potop s prelomom, prosto potapljanje
Pohodništvo**	Hoja v enakomernem tempu, daljši pohod po označeni lahki ali zahtevni planinski poti, ekipni pohod, orientiranje (s pomočjo karte, kompasa, sonca, oznak)

Zimske dejavnosti	Tek na smučeh (klasična in drsalna tehnika), alpsko smučanje (zaustavljanje, klinasto vijuganje, osnovno vijuganje, dinamično vijuganje, smučanje po robniku, vožnja z vlečnico), sankanje, drsanje (drsalni korak, zaustavljanje, obrat), sankanje, deskanje na snegu, krpljanje
Druge vodne dejavnosti	Veslanje, igre v vodi, mali vaterpolo, vodna košarka, vodna aerobika, veslanje na deski stoje
Športi na kolesih	Kolesarjenje, rolanje (drsalni korak, zaustavljanje, obrat), vožnja s skirojem, rolanje, kotalkanje
Urbani športi	Parkour, ulična vadba, fitnes na prostem
Športno plezanje	Plezanje z varovanjem od zgoraj in balvansko plezanje***
Orientacija	Orientacijski pohod ali tek v urbanem in naravnem okolju, branje zemljevida, orientiranje s pomočjo kompasa, iskanje kontrolnih točk, taborniške spretnosti
Strelstvo	Lokostrelstvo, streljanje z zračno puško
Borilne veščine	Osnove juda, rokoborbe, karateja, kikkboks
Cirkuške spretnosti	Žongliranje, manipulacije z objekti (diabolo), obvladovanje ravnotežja (hodulje)

* Šola organizira plavalni tečaj za neplavalce.

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

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

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

OBVEZNO

OPIS TEME

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

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

- » športnega izrazoslovja, pravil, sodniških znakov,
- » odzivanja telesa na napor,
- » vloge spremljanja, analize in vrednotenja dosežkov v gibalni učinkovitosti in gibalnem znanju,
- » pomena hidracije, uravnotežene prehrane ter vloge počitka,
- » vpliva redne in dovolj intenzivne gibalne/športne vadbe na gibalno učinkovitost, zdravje in dobrobit,
- » načrtovanja vadbe glede na osebne cilje.

Učitelj cilje teme pomen gibanja in športa načrtno vplete v pouk športa 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 učenca 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

Učenec:

- : izpopolnjuje zmožnost izražanja z rabo športnega izrazoslovja;
SC (1.1.2.2)
- : nadgrajuje poznavanje pravil pri športnih dejavnostih, npr. pri atletiki, gimnastiki, pravil športnih iger, plesni bonton in sodniške znake;
- : spoznava značilnosti 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 telesne pripravljenosti, spozna osnove orientiranja v naravi;

SC (3.2.4.2 | 5.2.3.1)

l: spozna pomen znanja plavanja za življenje in elemente samoreševanja;

SC (3.2.4.1)

○: ozavešča pomen rednega spremljanja gibalne učinkovitosti; spremlja in analizira svoje rezultate, jih primerja s populacijskimi vrednostmi in poveže ugotovitve z značilnostmi biološkega razvoja v puberteti; spozna dejavnosti za izboljšanje;

SC (3.1.3.1)

○: spozna vzroke in posledice odzivanja telesa na napor, primerja različne športne dejavnosti glede na vrednost srčnega utripa; pri tem uporablja digitalno tehnologijo in je pozoren na varnost osebnih podatkov;

SC (4.4.2.1)

○: ozavešča pomen redne, zmerno do visoko intenzivne športne vadbe za zdravje in dobrobit, tudi kot nevtralizacijo negativnih posledic sodobnega načina življenja, npr. nedejaven življenjski slog, dolgotrajno sedenje, prekomerna raba digitalnih naprav, prekomerno hranjenje, stres;

SC (3.2.1.1 | 3.2.5.1 | 4.4.3.1)

○: ozavešča pomen hidracije, uravnotežene prehrane in termoregulacije ob povečanih telesnih obremenitvah ter vlogo regeneracije, počitka ter spanja za zdrav celostni razvoj; spozna tveganje pri uporabi prehranskih dodatkov ter škodljivih substanc;

SC (3.2.2.1 | 3.2.3.1 | 3.2.3.3)

l: glede na gibalno učinkovitost in interes išče možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli in okolici kraja bivanja.

SC (3.2.1.3)

STANDARDI ZNANJA

Učenec:

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

» **prepozna/poimenuje položaje in gibanja telesa, tehnične in taktične elemente, športne pripomočke in orodja ter procese;**

» **upošteva pravila športnih panog, prepozna/prikaže osnovne sodniške znake, spremlja in šteje rezultat;**

» **prepozna takt in glasbo za določeni ples, šteje na glasbo, poimenuje ples, se postavi v ustrezno plesno držo, poimenuje plesne slike, upošteva plesni bonton;**

» **prepozna/poimenuje tehnike plavanja in položaj za varnost;**

» **v naravnem okolju se orientira s pomočjo zemljevida; utemelji vpliv hoje na zdravje in dobrobit;**

» **razlikuje intenzivnost in trajanje pri aerobni in anaerobni vadbi glede na izmerjeni srčni utrip;**

- » primerja svoje dosežke pri merjenju gibalne učinkovitosti, pojasni razloge za razlike in vrednoti stopnjo svoje gibalne učinkovitosti;
- » pozna naloge za izboljšanje gibalne učinkovitosti in jo razume kot pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga.

TERMINI

- poraba energije ◦ načrt vadbe ◦ termoregulacija ◦ uravnotežena prehrana ◦ prehranski dodatki ◦ hidracija
- srčno-žilni sistem ◦ dihalni sistem ◦ največja poraba kisika ◦ mišične skupine ◦ sklepi ◦ sedentarnost
- škodljive navade ◦ odzivanje telesa na napor ◦ zakonitosti športne vadbe ◦ sodniški znaki

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Nekatere priporočene vsebine za doseganje ciljev in standardov znanja

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

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

ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema **odgovorno ravnanje in sodelovanje** vključuje cilje, s katerimi učenec 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 učenec:

- » razvija strpnost in sprejema različnost,
- » spoznava 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 učenca 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

Učenec:

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

SC (3.1.2.2 | 5.2.2.1 | 5.2.2.2 | 3.1.3.3)

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

SC (3.3.3.1 | 5.3.4.1 | 1.2.3.1 | 3.3.4.1)

○: sodeluje v športnih dejavnostih skladno s pravili športnega obnašanja (fair play), ozavešča dogovorjena pravila, protokole in bonton različnih športnih področij, npr. pravila FIS, plesni bonton, planinski bonton, gozdni bonton, kulturo obnašanja na športnih prireditvah; oblikuje 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)

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

SC (3.2.4.1 | 3.2.4.2)

○: upošteva higienska pravila, povezana z vadbo;

○: izpopolnjuje načine pomoči in/ali varovanja sošolca pri izvajanju gibalnih nalog;

SC (3.3.5.1)

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

SC (3.3.4.2)

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

SC (3.3.5.3 | 2.1.3.1 | 2.4.3.1)

○: ozavešča občutek zadovoljstva ob uspehu po vloženem naporu, doživlja sprostitveni vpliv športne vadbe ter oblikuje odgovoren odnos do lastnega telesa in zdravja;

SC (3.1.1.2 | 3.2.1.2 | 3.2.1.1)

○: rešuje gibalne izzive samostojno, odgovorno in ustvarjalno, se prilagaja spremembam, premaguje strah pred novim in neznanim, 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)

○: se uči odgovorno ravnati ob nesreči: poskrbeti za svojo varnost in varnost ponesrečenca, poklicati pomoč;

SC (3.3.5.1 | 3.3.5.2 | 3.3.5.3)

I: 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

Učenec:

» ravna skladno s pravili športnega obnašanja (fair play) in kritično ovrednoti športno in nešportno obnašanje;

» ravna samozaščitno: pozna/predvidi nevarnosti, upošteva varnostna pravila v naravnem in grajenem okolju, uporablja varno osebno in drugo športno opremo glede na vrsto gibalne/športne dejavnosti in razmere;

» 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

- ukrepanje ob nezgodi
- športno obnašanje (fair play)
- nešportno obnašanje
- telesna samopodoba
- gibalno samozavedanje
- varovanje
- tekmeč

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

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

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

Tekmovalnost pri pouku športa

Tekmovalnost je kompleksna oblika sodelovanja, ki zahteva premišljeno pedagoško umestitev glede na psihološko in socialno zrelost otrok. Strukturno se tekmovalnost razvija skozi tri faze: merjenje, primerjanje in rangiranje ter nagrajevanje, pri čemer je rangiranje najmočnejši čustveni in identitetni dejavnik. V kontekstu šolskega športa je ključno poudariti, da tekmovalnost ne pomeni zgolj doseganja rezultatov, temveč predvsem iskanje odličnosti skozi primerjavo in sodelovanje. Brez primerjave z drugimi tekmovalci ni, zato je bistveno, da učenci razumejo, da je vsak tekmeč tudi partner v procesu napredka. Pedagoško in razvojno-psihološko se priporoča, da do dvanajstega leta starosti učenci usvojijo principe sodelovanja in medsebojne primerjave, rangiranje pa se uvaja postopno in formativno v kontekstu osebnega napredka. Skozi takšen pristop se učenci naučijo doživljati tekmovalnost kot priložnost za preverjanje lastnih sposobnosti in spodbudo za izboljšave, ne kot sredstvo izključevanja ali primerjalnega vrednotenja osebne vrednosti. Ključna vloga učitelja je ustvarjanje okolja, v katerem se tekmovalnost dojema kot medsebojno prizadevanje za doseganje najboljših izvedb, kot prijateljsko rivalstvo. Zato pri športnih dejavnostih uporabljamo termin tekmeč, ki skupaj soustvarjajo tekmovalno okolje, namesto termina nasprotniki, ki se borijo za prevlado in zmago.

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

Drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

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

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

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

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

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2011). *Učni načrt: Osnovna šola. Športna vzgoja*. Zavod RS za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/vyup78p>

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>

Pišot, R. (2004). Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju. *Zdrava šola*, 1, 24–27.

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>

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Baćanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (130-147). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Bezić, T., Bucik, V., Bučar-Markič, S., Miklavčič, M., Kranjc, T., Andrenšek-Lep, B., Malešević, T., Nolimal, F., Rojc, J., Rostohar, G., Slivar, B., Vidovič, M., in Vršnik Perše, T. (2019). *Strokovna izhodišča posodobitve Koncepta*

odkrivanja nadarjenih otrok, učencev in dijakov ter vzgojno-izobraževalnega dela z njimi. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Bray, B., McClaskey, K. (2012). *Personalization vs differentiation vs individualization*.

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/xeqzk25>

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

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

Geršak, V. (2016). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/3540>

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

Grmek, Martinjaš, T. (2018). *Puberteta, ki nastopi prezgodaj*. <https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/s6wmm9j>

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

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

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

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

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

<https://aplikacijaun.zrssi.si/api/link/ryp88ci>

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

Kovač, M., Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M., Jurak, G. in Starc, G. (2016). Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji. *Šport*, 5(1-2), 18-23.

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



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

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

Marjanovič Umek, L. (2019). *Razvojna psihologija: Izbrane teme* (2. zv.). Univerza v Ljubljani, Znanstvena založba Filozofske fakultete.

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

Ministrstvo za šolstvo in šport. (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. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/pjtkn7u>

Novak, M., Dolinar, M., Nedeljko, N., Fišer, G., Markl, M., Žmauc Janžekovič, I., Primec, P., Steklačič, G. (2024). *Koncept usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarski izpit v osnovni šoli*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q6iyhtn>

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

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

Radi, P., Kovač, M., Starc, G. (2016). Problematika sedentarnosti, sedenja v šoli in predlagane rešitve. *Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Slofit nasvet. (b. d.). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesa in gibalnega razvoja. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c68or8y>

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

Stanley, J. in Krakauer, J. W. (2013). *Motor skill depends on knowledge and facts*. *Frontiers*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/il9i5mq>

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

Taubert, M., Villringer, A., Lehmann, N. (2015). *Endurance Exercise as and -Andogenous- Neuro-enhancement Strategy to Facilitate Motor Learning*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q5t8gnu>

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>



Zavod RS za šolstvo. (2024). *Kurikulum za razširjeni program snovne šole z navodili za uvajanje*.

https://www.zrss.si/pdf/kurikulum_RAP_in_navodila.pdf

William, D. (2011). *Formative Assessment: Getting the Focus Right*. *Educational Assessment*, 11(3-4), 283-289.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/m5qqzn1>

World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and*

sedentary behaviour. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0t05o5a>

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W. in Davids, K. (2018). *The athletic skills model: Optimizing talent development through movement education*. Routledge.

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

GIBALNA UČINKOVITOST

Drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

Bačanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (130-147). 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. (2019). *Razvojna psihologija: Izbrane teme* (2. zv.). Univerza v Ljubljani, Znanstvena založba Filozofske fakultete.

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., Kalan, G. (2016). Razvoj živčnega sistema: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 305-320). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B., Kotnik, P. (2016). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 374-302). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.



Škof, B. (2016). Gibanje in gibalni razvoj: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 322-343). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. (2016). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 344-375). 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

Drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

Baćanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva: V B. Škof in N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (130-147). 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>

Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Fuchs, B. (2006). *Ljudski plesi v osnovni šoli: priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje*. Zavod RS za šolstvo.

Kapus, J., Šajber, D. in Štirn, I. (2012). *Začetno učenje plavanja, Učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://eucenje.fakultetazasport.si>

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



- Novak, D., Kovač, M., Bertonecelj, J., & Čuk, I. (2021). *Gimnastična abeceda*. (2. dop. izd.). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2019). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Petermanec, M. (1999). *Pripravljamo se na pouk športne vzgoje. Nogomet*. Zavod RS za šolstvo.
- 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*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zaletel, P. in Kovač, M. (2024). *Praktični napotki za poučevanje ritma*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/k85e1a8>
- Zaletel, P. (2024). *Video učni pripomoček za poučevanje plesa*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c68or8y>

POMEN GIBANJA IN ŠPORTA

Drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

- 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*.
- Geržević, M., in Dobnik, M. (2024). *Gibalno–kognitivna vadba: praktična delavnica*. E-sinapsa. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/8koy2ai>
- 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/dhkcogn>
- 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.). *24 urno gibalno vedenje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/s784yaz>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. d.). *Piramida telesne dejavnosti in uravnotežena vadba*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/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

Drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

Bizjak Slanič, K., Kovač, M. (16.10. 2024). Kaj je tvegana igra. *Slofit nasvet*, 9(1), 36-41.

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

Bizjak Slanič, K. (2023). Ob dobri pripravi in opremi je v gorah pomembno tudi primerno obnašanje. *SLOfit nasvet*, 7(2), 32-33. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

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.

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

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

Hosta, M. (2007). *Etika športa: manifest za 21. stoletje* (str. XII, 153). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hosta, M. (2018). *Playness pedagogika za razigrano in razmigano učenje* (1. izd., str. 139). Playness, izobraževanje in razvoj.

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 utapljaljivega in varnega nudenja pomoči utapljaljivemu. *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>

Markun Puhan, N. (2015). Učenje varnega padanja na različnih stopnjah poučevanja športne vzgoje. V Š. Bergoč (ur.). *Posodobitev pouka v osnovnošolski praksi* (str. 64-76). [pos-pouka-os-sport.pdf](#)

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). *V gozdu spoštujemo gozdni bonton*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/7dof5kt>



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

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. *Zimski športi in rekreacija*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/xelbkph>

Planinska zveza Slovenije. (2018). *Kako ravnati, če nas v gorah ujame nevihta ali se izgubimo*. <https://www.pzs.si/novice.php?pid=12720>

Planinska zveza Slovenije. (2022). *Ko se izgubimo*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/5772ov6>

Združenje planinskih organizacij alpskega loka-CAA (2018). *Priporočila za varnost na visokih turah*. <https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=163>

Radi, P., Kovač, M., Starc, G. (2016). Problematika sedentarnosti, sedenja v šoli in predlagane rešitve. *Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

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

Stanley, J. in Krakauer, J. W. (2013). *Motor skill depends on knowledge and facts*. Frontiers. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/il9i5mq>

World Health Organisation. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/0t05o5a>

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W. in Davids, K. (2018). *The athletic skills model: Optimizing talent development through movement education*. Routledge.

10 FIS pravil za vedenje na smučišču in pri teku na smučeh. (b. d.). GRS Maribor. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/otwkxkq>



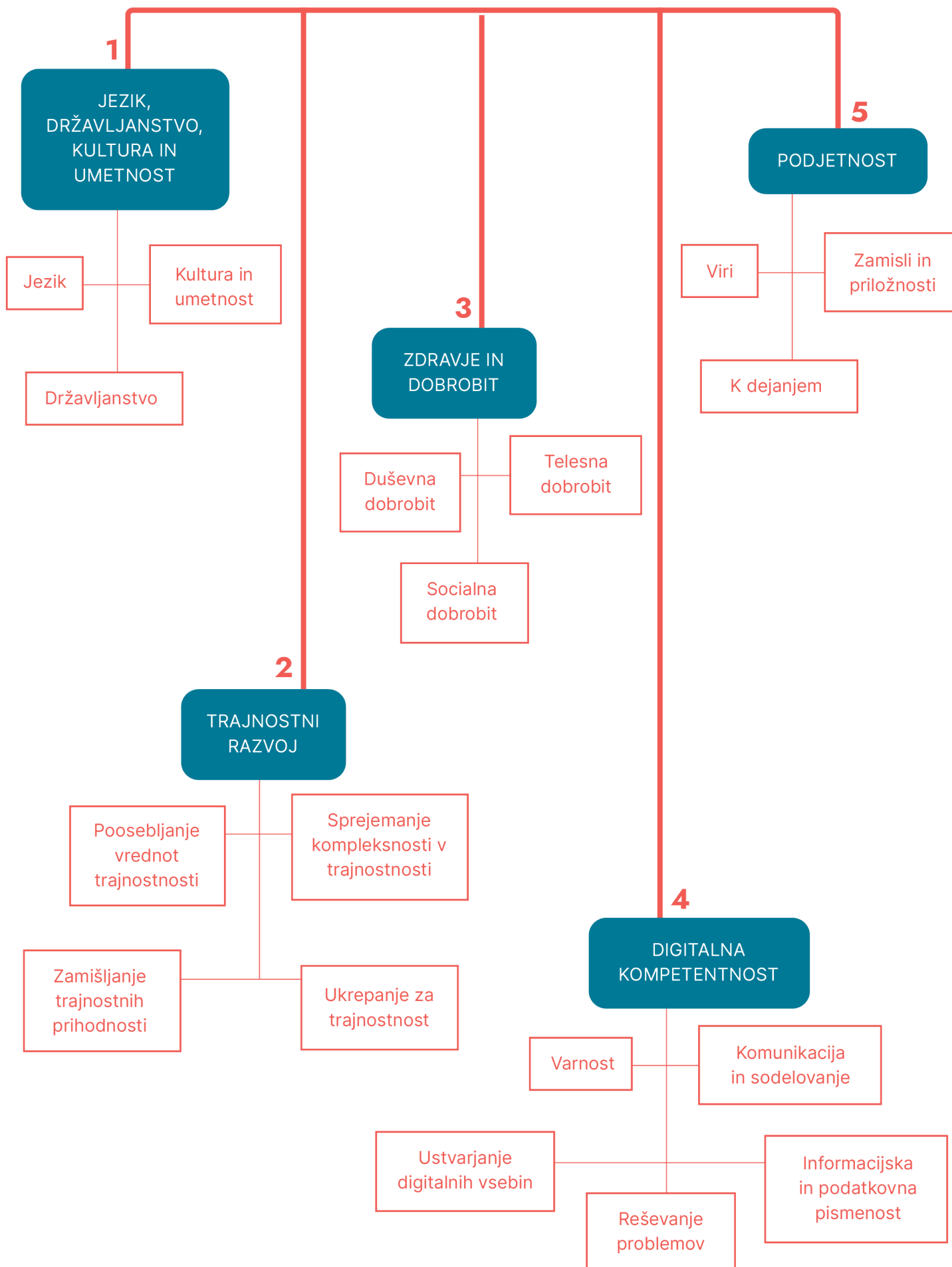
PRILOGE

PRILOGE PO POGLAVJIH SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA PODROČJA/PREDMETA

» [https://aplikacijaun.zrss.si/api/gradiva/Priloga št. 1 Oblikovanje skupin, ki jih ne ureja zakonodaja.docx](https://aplikacijaun.zrss.si/api/gradiva/Priloga%20št.%201%20Oblikovanje%20skupin,%20ki%20jih%20ne%20ureja%20zakonodaja.docx)

» [https://aplikacijaun.zrss.si/api/gradiva/Priloga št. 2 Pojasnilo nekaterih pojmov ŠPORT.docx](https://aplikacijaun.zrss.si/api/gradiva/Priloga%20št.%202%20Pojasnilo%20nekaterih%20pojmov%20ŠPORT.docx)

KLJUČNI CILJI PO PODROČJIH SKUPNIH CILJEV



1 /// JEZIK, DRŽAVLJANSTVO, KULTURA IN UMETNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

1.1 JEZIK

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

1.2 DRŽAVLJANSTVO

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

1.3 KULTURA IN UMETNOST

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

2 /// TRAJNOSTNI RAZVOJ



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

2.1 POOSEBLJANJE VREDNOT TRAJNOSTNOSTI

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

2.2 SPREJEMANJE KOMPLEKSNOSTI V TRAJNOSTNOSTI

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

2.3 ZAMIŠLJANJE TRAJNOSTNIH PRIHODNOSTI

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

2.4 UKREPANJE ZA TRAJNOSTNOST

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



3.1 DUŠEVNA DOBROBIT

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

3.2 TELESNA DOBROBIT

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

3.3 SOCIALNA DOBROBIT

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

4 /// DIGITALNA KOMPETENTNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

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

4.1 INFORMACIJSKA IN PODATKOVNA PISMENOST

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

4.2 KOMUNIKACIJA IN SODELOVANJE

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

4.3 USTVARJANJE DIGITALNIH VSEBIN

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

4.4 VARNOST

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

4.5 REŠEVANJE PROBLEMOV

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

**5.1 ZAMISLI IN PRILOŽNOSTI**

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

5.2 VIRI

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

5.3 K DEJANJEM

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