

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

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

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Ucni-nacrti/2025/UN_OS/Ucni-nacrt_sport_2025.pdf

ISBN 978-961-03-0978-9 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

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.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELIENJE POD ENAKIMI POGOJI

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

KAKO SE ZNAJTI?

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

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

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

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

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

8 Osnovna šola | Slovenščina

Številka strani, program izobraževanja, predmet

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

27. 2. 2025 /// 15:45

IME SKUPINE CILJEV

CILJI

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

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

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

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.)

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

TERMINI:

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



9 Osnovna šola | Slovenščina

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

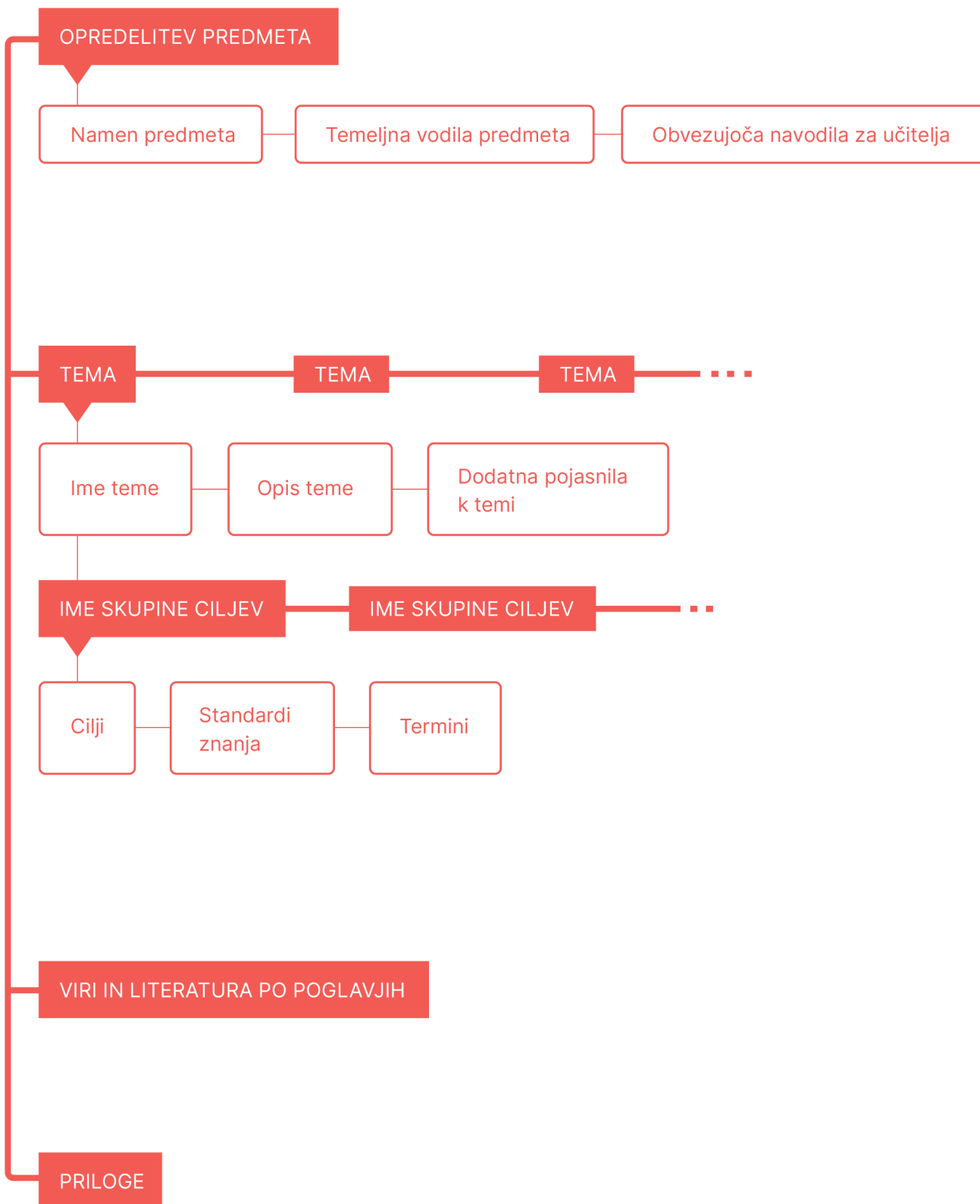
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

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

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA UČNEGA NACRTA



KAZALO

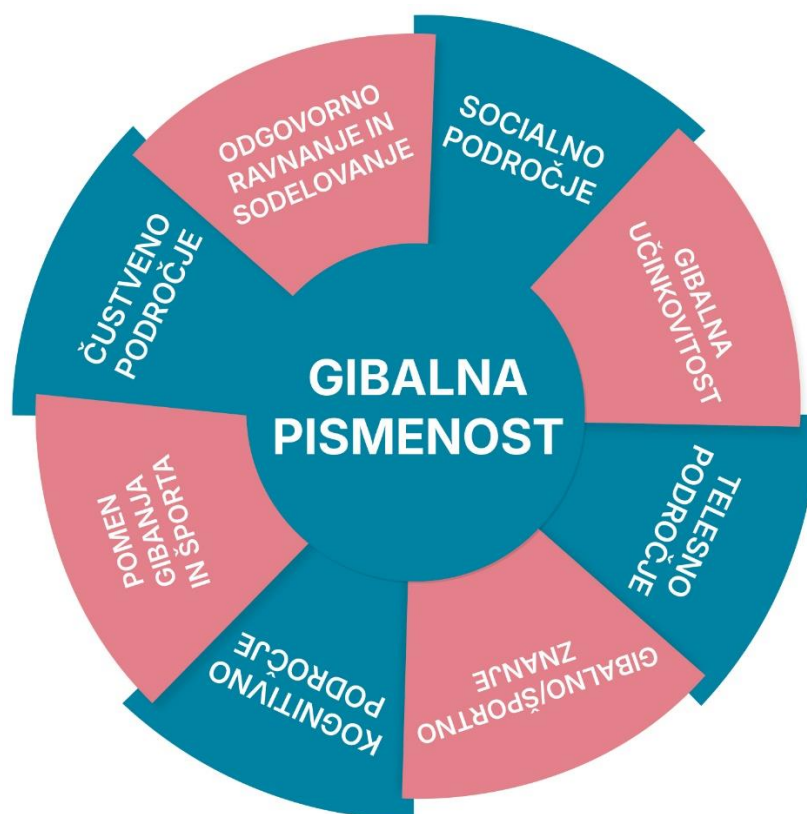
OPREDELITEV PREDMETA.....	9
Namen predmeta.....	9
Temeljna vodila predmeta	10
Obvezujoča navodila za učitelje	11
DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO	
OBDOBJE	12
TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA.....	13
GIBALNA UČINKOVITOST	14
GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE	16
Osnove gibanja, gimnastika in atletika	17
Elementarne in male športne igre	19
Plesne dejavnosti	21
Gibalne/športne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju	22
POMEN GIBANJA IN ŠPORTA	23
ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE.....	26
TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO	
OBDOBJE	29
TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA.....	30
GIBALNA UČINKOVITOST	31
GIBALNO/ŠPORTNO ZNANJE	33
Gimnastika.....	33
Atletika	35
Športne igre	36
Plesne dejavnosti	37
Gibalne/športne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju	38
POMEN GIBANJA IN ŠPORTA	39
ODGOVORNO RAVNANJE IN SODELOVANJE.....	42
VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH	45
Opredelitev predmeta.....	45
Gibalna učinkovitost	45
Gibalno/športno znanje	46
Pomen gibanja in športa	47
Odgovorno ravnanje in sodelovanje.....	48
PRILOGE	51

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. Učnosciljna 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.

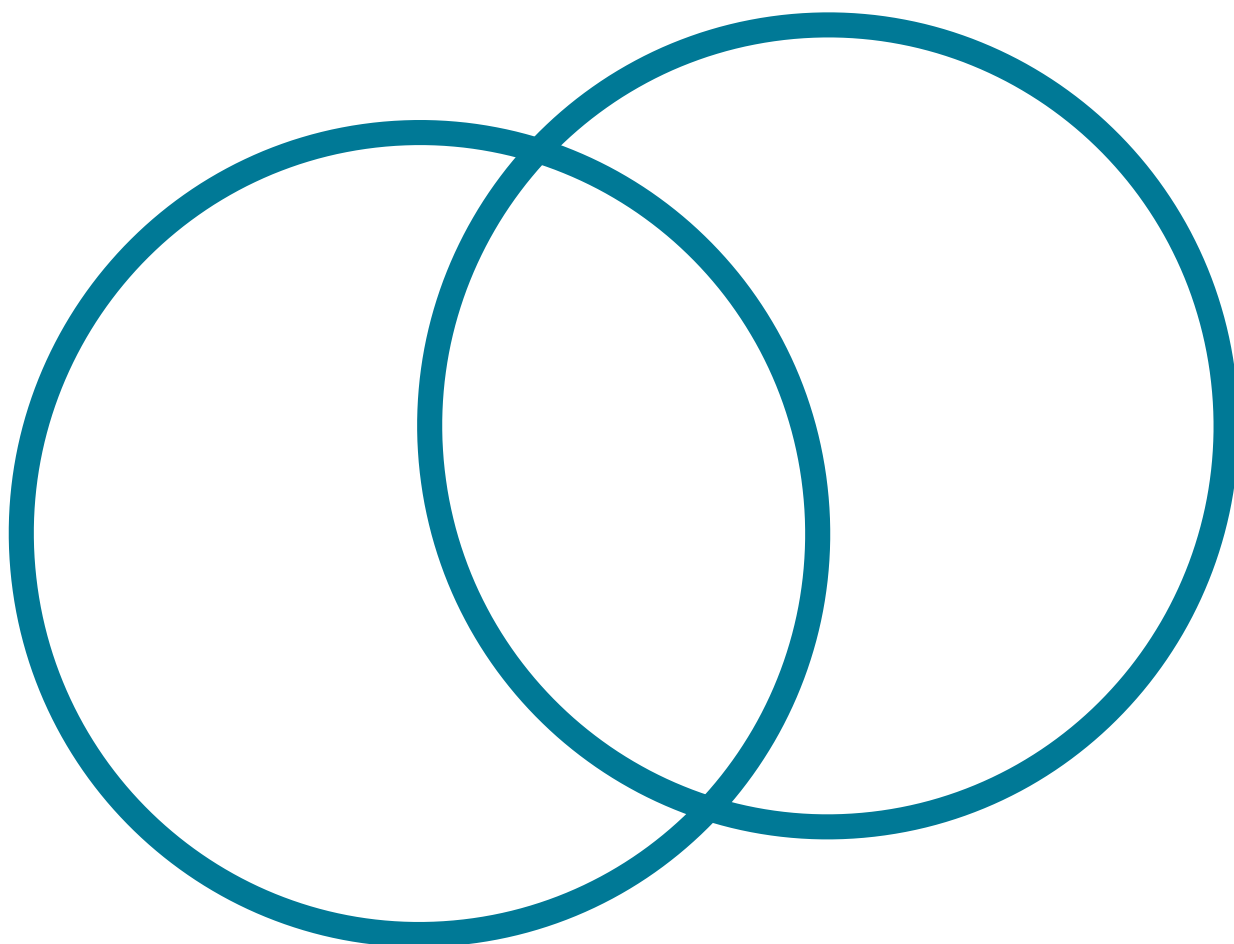
Za vsestranski razvoj učenca je pomembno, da se v procesu učenja povezujejo cilji vseh štirih tem: **gibalna učinkovitost, gibalno/športno znanje, pomen gibanja in športa, odgovorno ravnanje in sodelovanje.**

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



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





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 stegnjeno/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 ◦ štoparica ◦ srčni utrip ◦ položaj telesa ◦ gred
 ◦ švedska klop ◦ drog ◦ bradlja ◦ koza ◦ letvenik ◦ žrd ◦ švedska skrinja ◦ mala prožna ponjava ◦ odzivna
 deska ◦ štartna povelja ◦ ročenja ◦ noženja ◦ kloni



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:

vodenje, 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, vodenje, 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



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:

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

TERMINI

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



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



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 njunega vpliva na zdravje in dobrobit.

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

- » športnega izrazoslovja, pravil, sodniških znakov,
- » odzivanja telesa na napor,
- » vloge spremljanja, 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, spozna okolico ob zemljevidu, določa strani neba s kompasom;

SC (3.1.4.2 | 3.2.4.2)

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

SC (3.1.3.1)

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

○: spozna 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)

○: spozna 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



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

Odgovorno ravnanje in sodelovanje je ena izmed štirih enakovrednih tem učnega načrta, prepletanje katerih omogoča razvoj gibalne pismenosti. Za vsestranski razvoj 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), spozna 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.

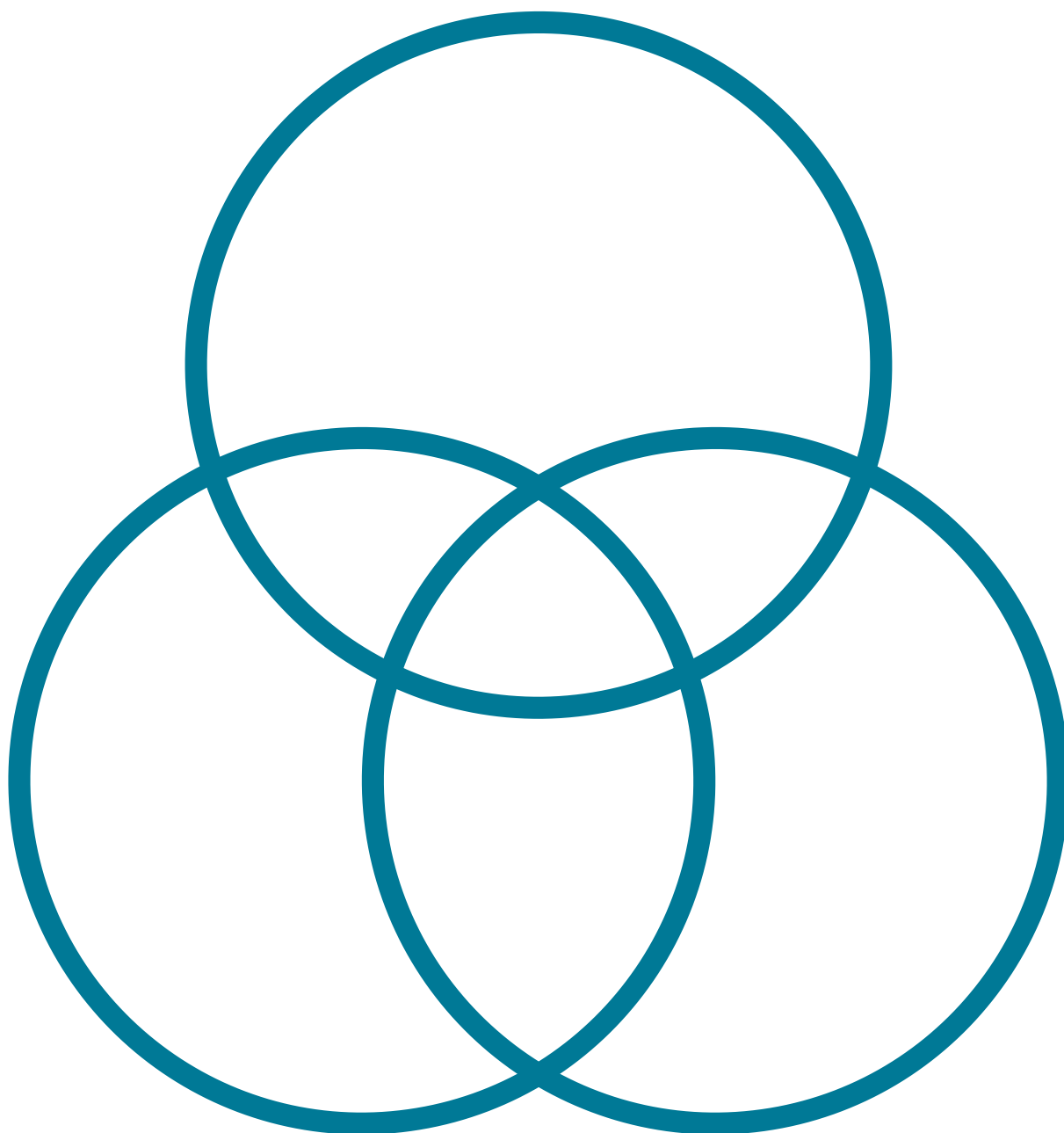
TERMINI

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



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 bremenmi;

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



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



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



ŠPORTNE IGRE

CILJI

Učenec:

○: 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;

l: 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;

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

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

SC (5.3.1.1)

l: spoznava in izpopolnjuje druge ekipne športne igre, npr. tee-ball, dvoranski hokej (floorball), ulitmativni frizbi, baseball;

l: 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: bekend in forhend v daljši izmenjavi, servis, postavitve na igrišču.

TERMINI

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

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 plese 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



GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI V NARAVNEM IN GRAJENEM OKOLJU

CILJI

Učenec:

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

I: raziskuje možnosti in izpopolnjuje znanje različnih gibalnih/športnih dejavnosti v naravnem in grajenem okolju v različnih letnih časih in spozna, 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)

I: 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



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 njunega vpliva na zdravje in dobrobit.

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

- » športnega izrazoslovja, pravil, sodniških znakov,
- » odzivanja telesa na napor,
- » vloge spremljanja, 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



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)

O: 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)

O: upošteva higienska pravila, povezana z vadbo;

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

SC (3.3.5.1)

O: 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)

O: 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)

O: 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)

O: 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)

O: 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
- tekme



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>

GIBALNA UČINKOVITOST

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.

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., Bertoneclj, 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 gibajnja 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/dhkcohn>

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/vsebinska.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>

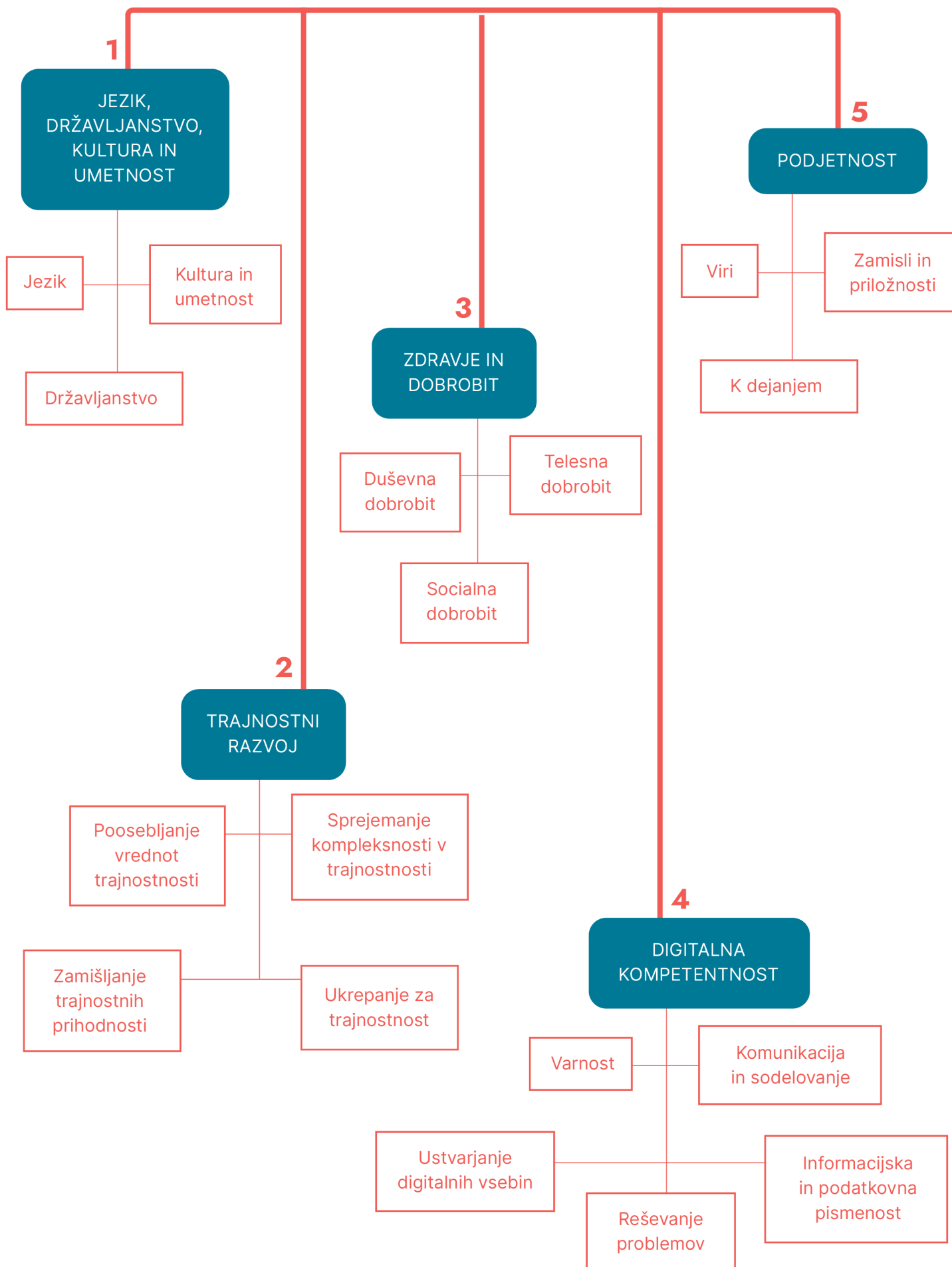
Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W. in Davids, K. (2018). *The athletic skills model: Optimizing talent development through movement education*. Routledge.

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



PRILOGE

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.