



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Program osnovna šola
ŠPORT
NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET
Učni načrt

4. razred: 35 ur
5. razred: 35 ur
6. razred: 35 ur
Skupaj: 105 ur

Program osnovna šola

ŠPORT

Neobvezni izbirni predmet

Učni načrt

Avtorica besedila:

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

Pri pripravi so sodelovali:

Katarina Bizjak, Osnovna šola Janka Glazerja Ruše

dr. **Maja Bučar Pajek**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. **Stojan Burnik**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. **Blaž Jereb**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. **Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. **Miran Kondrič**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. **Maja Pori**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. **Petra Zaletel**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gorazd Sotošek, Zavod RS za šolstvo

Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo

Recenzenta:

dr. **Jurij Planinšec**, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

mag. **Vesna Muha**, Osnovna šola Srečka Kosovela Sežana

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

Za ministrstvo: dr. **Jernej Pikalo**

Za zavod: mag. **Gregor Mohorčič**

Uredil: **Gorazd Sotošek**

Tehnično uredila: **Tanja Kajfež**

Jezikovni pregled: **Mira Turk Škraba**

Prva izdaja

Ljubljana 2013

Sprejeto na 161. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 19. decembra 2013.

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

37.091.214:796(0.034.2)

KOVAČ, Marjeta, 1956-

Učni načrt. Program osnovna šola. Šport : neobvezni izbirni predmet [Elektronski vir] / [avtorica Marjeta Kovač]. - 1. izd. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod RS za šolstvo, 2013

Način dostopa

(URL): http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_razsirjeni/Sport_izbirni_neobvezni.pdf

ISBN 978-961-03-0204-9 (Zavod RS za šolstvo, pdf)

1. Gl. stv. nasl.

272204288

VSEBINA

1	OPREDELITEV PREDMETA	4
1.1	Splošna izhodišča.....	4
1.2	Obseg in struktura predmeta	5
2	SPLOŠNI CILJI	6
3	OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE	6
3.1	Operativni cilji	6
3.2	Praktične vsebine	7
3.3	Teoretične vsebine	10
4	STANDARDI IN MINIMALNI STANDARDI ZNANJA.....	10
5	DIDAKTIČNA PRIPOROČILA.....	11
5.1	Uresničevanje ciljev predmeta.....	11
5.2	Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letni pripravi.....	11
5.3	Individualizacija in diferenciacija.....	12
5.4	Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije	13
5.5	Medpredmetne povezave	13
5.6	Preverjanje in ocenjevanje	14
5.7	Skrb za varnost učencev	14
6	ZNANJE IZVAJALCEV.....	15

1 OPREDELITEV PREDMETA

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli poseben pomen za zdrav razvoj odraščajočih učencev. Strokovnjaki poudarjajo, da le strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij.

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo; razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost; učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja, pripomoremo h gradnji kostne mase in pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja. Izvajanje raznolikih športnih dejavnosti omogoča pridobivanje gibalnih kompetenc, kar predstavlja eno od najpomembnejših razvojnih nalog v otroštvu in mladostništvu.

Neobvezni izbirni predmet šport zato vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev, spodbujajo njihovo ustvarjalnost, hkrati pa so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Izbor zanimivih vsebin, učiteljeva organizacija pouka in pedagoška ravnanja omogočajo, da učenci spoznavajo vplive različnih gibalnih dejavnosti na zdravje in razumejo pomen telesne in duševne sprostitve, s sodelovanjem v skupini pa pridobivajo tudi ustrezne socialne spretnosti. Vse pomembnejše poslanstvo strokovno vodene športne vadbe pa je tudi oblikovanje temeljnih vrednot, kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj, odnos do narave. S pravilno vodenim procesom, v katerem jih učitelj navaja, da je njihov napredek odvisen predvsem od njihovega prizadevanja, pridobivajo samozavest, hkrati pa se naučijo ovrednotiti svoje sposobnosti in prepoznati omejitve ter tako razumeti in spoštovati različnost med ljudmi.

Neobvezni izbirni predmet šport, namenjen učencem drugega obdobja, vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine idr.), in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport. Tako dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga. Z dejavnim življenjskim slogom bo tako lahko v mladostništvu in odraslosti skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

1.1 Splošna izhodišča

Pri pripravi programa in njegovi izpeljavi učitelj spoštuje strokovno doktrino, posebno pa sledi tem izhodiščem:

- spoštuje načelo enakih možnosti za vse učence¹ in upošteva njihovo različnost in drugačnost, zato pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran;

¹ V tem učnem načrtu uporabljeni izrazi, zapisani v moški slovnični obliki, veljajo za oba spola (učenec za učenca in učenko, učitelj za učitelja in učiteljico).

- učinkovita in procesno-razvojna naravnost dopuščata učitelju dovolj avtonomije, da pripravi zanimiv in hkrati učinkovit program, ki usmerja učence k oblikovanju dejavnega življenjskega sloga;
- skladno s cilji tega učnega načrta učitelj izbere tiste vsebine, učne metode in organizacijske pristope, ki omogočajo učenčev celostni razvoj, ob tem pa spoštuje vse zakonitosti in priporočila glede športne vadbe, namenjene tej starostni skupini;
- igra, ki je za to starost najpomembnejša oblika dela, naj bo vključena v vsako vadbeno uro;
- zaradi krepitev učenčeve odpornosti naj čim več dejavnosti izpelje zunaj;
- pri delu uporablja sodobne didaktične pristope (povezovanje vsebin z drugimi predmeti in predmetnimi področji, sodelovalno in projektno delo, problemsko poučevanje, idr.) in v proces poučevanja in učenja smiselno vključuje informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (merilniki srčne frekvence, merilniki porabe energije, števci korakov, pametni telefon, tablični računalnik, kamera, spletna učilnica idr.);
- načrtno spodbuja učence k spoštljivim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju;
- poskrbi za varnost pri vadbi, hkrati pa nauči učence odgovornega in varnega športnega udejstvovanja.

1.2 Obseg in struktura predmeta

- Neobveznemu izbirnemu predmetu šport je v vsakem razredu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole namenjenih 35 ur pouka.
- Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.
- Načrtovanje in izpeljava programa sta odvisna od potreb učencev, zato učitelj skrbno analizira njihov biološki razvoj (telesni razvoj, stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti, posebnosti), pri oblikovanju programa pa upošteva tudi prostorske možnosti in materialno opremljenost šole.
- Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja program vsako leto vključuje dejavnosti treh sklopov:
 - športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti,
 - športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti,
 - športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči.
 Vsakemu sklopu učitelj nameni tretjino časa.
- Učitelj oblikuje program za posamezno leto tako, da iz vsakega od ponujenih sklopov na podlagi strokovne presoje izbere dve ali več tem, ki jih prepleta, tako da z različnimi organizacijskimi prijemi zagotovi čim bolj igrivo, a učinkovito vadbo.
- V vadbeno skupino so vključeni fantje in dekleta. Če se k predmetu prijavi večje število učencev, lahko učitelj oblikuje posamezne fantovske in dekliške skupine ali pa starostno (četrtošolci, petošolci, šestošolci) istovrstne skupine.

2 SPLOŠNI CILJI

Učenec bo s pomočjo kakovostne, dovolj intenzivne in varne športne vadbe izboljšal svojo gibalno kompetentnost, tako da bo:

- ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja;
- usvojil nekatere nove spretnosti in znanja, ki mu bodo omogočala varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih pri pouku in v prostem času;
- razumel pomen vsakodnevnega gibanja in športa ter njunih vplivov na oblikovanje dejavnega življenjskega sloga.

3 OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE

Individualno določanje ciljev, primerno izbrane vsebine in ustrezna izpeljava naj omogočajo, da se vsak učenec ob športnem udejstvovanju počuti prijetno, hkrati pa se zaveda, da le dejaven pristop k vadbi povečuje njegovo športno znanje in izboljšuje telesno pripravljenost.

3.1 Operativni cilji

Ustrezna gibalna učinkovitost		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci izboljšujejo svojo telesno pripravljenost:		
– z redno vadbo vplivajo na skladno telesno razvitost in pravilno telesno držo,		
– zavestno nadzorujejo telo pri izvedbi položajev in gibanj,		
– glede na svoje značilnosti in sposobnosti razvijajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost, moč, hitrost, gibljivost in splošno vzdržljivost.		
Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci glede na svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti:		
– varno izvajajo različne nove in že poznane gibalne spretnosti,		
– so gibalno ustvarjalni.		
Razumevanje pomena rednega gibanja in športa		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci:		
– spremljajo in analizirajo svojo telesno pripravljenost,		
– razumejo odzivanje organizma na gibanje in športno vadbo,		
– poznajo in upoštevajo načela varne športne vadbe,		
– poznajo značilnosti in pomen dejavnega življenjskega sloga ter odgovornost posameznika pri njegovem oblikovanju,		
– kritično ovrednotijo svoja ravnanja, povezana z dejavnim življenjskim slogom.		
Oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja		
4. razred	5. razred	6. razred
Učenci:		
– si oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja in okolja, v katerem živijo,		
– razumejo in spoštujejo različnost,		
– medsebojno sodelujejo (poudarek na sodelovanju med spoloma, strpnosti, pomoči drugemu),		
– spoštujejo pošteno igro (upoštevajo učiteljeva navodila in postavljena pravila),		
– razvijajo samozavest in samopodobo,		
– ustrezno uporabljajo osebno zaščitno opremo.		

3.2 Praktične vsebine

Prvi sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti

TEKI		
4. razred	5. razred	6. razred
Lovljenja, štafetni teki in druge tekalne igre; krajši in daljši tek v naravi v pogovornem tempu		
Orientacijski teki in igre (lov na lisico, skrita pisma, po označeni poti, po opisani poti idr.)		
»Suhi« biatlon (tek z zadevanji cilja na različne načine)		

DEJAVNOSTI NA SNEGU		
4. razred	5. razred	6. razred
Igre na tekaških smučeh; hoja in tek na tekaških smučeh; štafetni teki; daljši pohod na tekaških smučeh		
Prilagojeni biatlon (hoja in tek na smučeh z zadevanjem cilja z različnimi pripomočki)		
Sankanje (z vlečenjem sani navkreber)		
Krpljanje		

NORDIJSKA HOJA IN TEK		
4. razred	5. razred	6. razred
Tekalne igre in štafetni teki s palicami; osnovne prvine nordijske hoje in teka; daljši pohod s palicami		

PLAVANJE IN DRUGE DEJAVNOSTI V VODI		
4. razred	5. razred	6. razred
Usklajeno delo rok, nog in dihanja v izbrani plavalni tehniki; štafetno plavanje; plavanje na daljši razdalji		
Igre v vodi; osnovne prvine malega vaterpola, vodne košarke in odbojke		

AEROBIKA		
4. razred	5. razred	6. razred
Osnove aerobike in njenih različic ter njihovo povezovanje v preproste koreografije ob glasbeni spremljavi		

KOLESARJENJE		
4. razred	5. razred	6. razred
	Vožnja po ravnini, v klanec in navzdol; dalj časa trajajoča vožnja (kolesarski izlet); orientacijska vožnja po opisani poti	

Drugi sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti

PLES		
4. razred	5. razred	6. razred
Plesne igre; otroški plesi		
Osnovni koraki modernih plesov (hiphop, džez) in njihovo povezovanje v preproste koreografije		
Osnovni koraki družabnih plesov (sving, koračni fokstrot, čačača in angleški valček)		

HOKEJSKE IGRE		
4. razred	5. razred	6. razred
Prilagojene igre (uporaba različnih palic in različnih žogic, imitacija drsalk, na rolerjih, pozimi tudi z drsalkami)		
Osnovne prvine hokejske igre (brez rolerjev, na rolerjih, z drsalkami, na travi)		

IGRE Z LOPARJI		
4. razred	5. razred	6. razred
Igre z različnimi prilagojenimi pripomočki (baloni, žogice različnih velikosti, teže in trdote, loparji različnih velikosti)		
Drža loparja; osnovne tehnične prvine v posameznih igrah; igralne situacije v mini in midi različicah iger		

ŽOGARIJE		
4. razred	5. razred	6. razred
Elementarne igre z žogami; osnovne prvine softbola, bejzbola z mehko žogo, ragbija idr.		

CIRKUŠKE SPRETNOSTI		
4. razred	5. razred	6. razred
Žongliranja in triki z različnimi pripomočki (rutice, žogice, obroči, diabolo idr.), vrtenje pojev, kitajskih krožnikov ipd.		
Preskakovanje več kolebnic		
Pantomima		

RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI		
4. razred	5. razred	6. razred
Hoja v različne smeri po ožjih površinah (napeti vrvi, več vrveh, gredi, traku ipd.); hoja s hoduljami		
Različni enonožni in sonožni poskoki na ožji površini (tudi s kolebnicami, obroči)		
Vožnja s skirojem		
Vožnja monokolesa		
Spretnostna vožnja s kolesom (kolesarski poligoni)		
Vzdrževanje ravnotežja na ravnotežnih deskah, žogah, vozičkih		
Rolkanje		

ZADEVANJE TARČ		
4. razred	5. razred	6. razred
Zadevanje tarč z različnimi pripomočki (žogicami, pikadom, snežnimi kepami, loki, fračami ipd.) z mesta in v gibanju ter iz različnih začetnih položajev		
Frizbi		

ROLANJE		
4. razred	5. razred	6. razred
Gibalne naloge v osnovnem položaju na rolerjih (rolanje naprej in nazaj, prestopanje naprej); načini varnega zaustavljanja		
Elementarne igre na rolerjih; spretnostni poligoni (rolanje med ovirami in pod njimi, slalomska vožnja, prestopanja itn.)		

Tretji sklop: Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči

AKROBATIKA		
4. razred	5. razred	6. razred
Premagovanje orodij kot ovir (poligoni in štafete); različna lazenja in plazenja; akrobatske raznoterosti; dvigi in postavljanje človeških piramid		
Prevali naprej in nazaj iz različnih začetnih položajev v različne končne položaje, tudi v kombinacijah in na kup mehkih blazin		
Stoja na lopaticah z različnimi položaji rok in nog		
Akrobatske prvine skozi oporo na rokah: premet vstran, plezanje v stoji na rokah ob letveniku, stoji na rokah s pomočjo ali varovanjem		

SKOKI		
4. razred	5. razred	6. razred
Sonožni in enonožni poskoki v različne smeri (naprej, nazaj in v stran); zajčji poskoki; skakalni poligoni; različni skoki z višine; večskoki s pomočjo koordinacijske lestve		
Različna poskakovanja/preskakovanja: ristanc, polž, gumitvist, male in velike kolebnice		
Naskoki na kup blazin in na skrinjo v različne opore; raznožka čez večnamenske blazine samostojno in čez kozo s pomočjo ali varovanjem		
Skoki z male prožne ponjave		

PLEZANJA		
4. razred	5. razred	6. razred
Plezanje po različnih plezalih in zviralih (v športni dvorani in na prostem); plezalni poligoni (plezanja, ročkanja, visenja, guganja)		
Plezanje po nižji umetni plezalni steni v različne smeri (varovanje z debelimi blazinami)		
		Plezanje po umetni plezalni steni z varovanjem z vrvjo

BORILNI ŠPORTI		
4. razred	5. razred	6. razred
Igre vlečenja (vrvi, partnerja), potiskanja (blazin, partnerja, težjih žog, vozičkov), nošenja (partnerja, blazin, klopi)		
Različne borilne igre v paru in skupinah; različni padci		
Osnovne prvine izbranih borilnih športov		

3.3 Teoretične vsebine

TEORETIČNE VSEBINE		
4. razred	5. razred	6. razred
Pomen dejavnega življenjskega sloga za zdravje in dobro počutje		
Pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje		
Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip idr.)		
Načela varne športne vadbe, posebno še pri gibanju v naravi po različnih terenih, nevarnosti pri vadbi nekaterih športov		
Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika		
Športno obnašanje pri športni vadbi		
Pomen varovanja okolja		
Kako spremljati in ovrednotiti svojo športno pripravljenost (koliko zmorem, kako vadim)		

4 STANDARDI IN MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

4. razred	5. razred	6. razred
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> – v izbranih dejavnostih izboljša svoje gibalno znanje, tako da se lahko sproščeno vključuje v vadbo; – pozna osnovne gibalne sposobnosti in dejavnike vadbe (izbor vsebin, ustrezna količina in intenzivnost vadbe), s katerimi jih lahko izboljša; – pozna značilnosti dejavnega/nedejavnega življenjskega sloga in vlogo gibanja in športa pri njegovem oblikovanju; – spremlja, analizira in vrednoti svojo športno pripravljenost, pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti. 		
Minimalni standard znanja ob zaključku 4. razreda	Minimalni standard znanja ob zaključku 5. razreda	Minimalni standard znanja ob zaključku 6. razreda
<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> – v nekaterih izbranih dejavnostih izboljša svoje gibalno znanje. 	<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> – v nekaterih izbranih dejavnostih izboljša svoje gibalno znanje; – pozna značilnosti dejavnega življenjskega sloga. 	<p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> – v nekaterih izbranih dejavnostih izboljša svoje gibalno znanje, tako da se lahko sproščeno vključuje v vadbo; – spremlja svojo športno pripravljenost.

5 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

5.1 Uresničevanje ciljev predmeta

Osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so začetek intenzivne rasti mišic, stopnja razvitosti koordinacije gibanja, ki omogoča usvajanje sestavljenih gibalnih struktur, primerna intelektualna razvitost za sprejemanje skupinskih navodil, socialna razvitost za vzpostavljanje odnosov s sovrstniki in zaradi gibalno pasivnih obremenitev v šoli višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v športni dejavnosti. To obdobje je primerno za učenje bolj zapletenih gibalnih vzorcev, ki so podlaga za razvoj gibalne inteligentnosti posameznika in pomembno prispevajo k njegovi gibalni kompetentnosti.

Pri izbirnem predmetu šport učencem ponudimo različne gibalne spretnosti in športna znanja, ki jih ne vključuje redni program, so pa pomembne za zanimivo in kakovostno preživljanje prostega časa. Večino vključenih dejavnosti lahko izvajamo tudi v najrazličnejših prilagojenih oblikah (npr. »suhi« biatlon, športne igre, ki niso del rednega programa). Skladno s splošnimi cilji naj bo poudarjena vadba zunaj, saj se s tem krepi splošna odpornost učencev.

Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k razumskemu dojetju športa, oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev. Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem posameznikovega napredka.

5.2 Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letni pripravi

Učni načrt je temelj za pripravo učiteljeve letne priprave. Pri tem učitelj upošteva posebnosti šole (materialne, geografske in podnebne razmere ter tradicijo) in učencev, ki jih poučuje (biološki in socialni razvoj, interesi, socialni status). Vse v program vključene dejavnosti naj bodo za učence brezplačne.

Vsebine izbira z namenom:

- optimalnega razvoja splošne vzdržljivosti učencev (prvi sklop),
- razvoja koordinacije gibanja, posebno še orientacije v prostoru, ravnotežja in usklajenosti gibanja z glasbo ter spodbujanja gibalne ustvarjalnosti (drugi sklop) ter
- razvoja različnih pojavnih oblik moči, posebno še gornjega dela telesa (tretji sklop).

Vsakemu sklopu posveti tretjino časa, znotraj tega pa sam izbere ponujene vsebine (najmanj dve, lahko pa več) in se odloči, kolikšen del časa bo posvetil izbranim vsebinam. Tako lahko npr.:

- pri posameznem sklopu da večji poudarek le dvema dejavnostma ali enakomeren poudarek več dejavnostim,
- izbere različne poudarke za posamezno starostno skupino (npr. pri tretjem sklopu za četrtošolce plezanju in igram vlečenja, potiskanja in nošenja, za petošolce preskokom in borilnim športom, za šestošolce akrobatiki in plezanju).

Razvoju gibljivosti nameni pozornost v začetnem ali sklepnem delu vsake vadbene ure.

Učitelj izbira vsebine in oblikuje naloge skladno z zaporedjem didaktičnih korakov, ki so uveljavljeni v stroki. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim svojih učencev. Te določa na podlagi opazovanja in načrtnega ugotavljanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti. Pri tem naj utrjevanju vsebin nameni dovolj časa, da jih bo učenec usvojil vsaj v preprosti, temeljni obliki. Poleg vsebinske in metodične priprave sta organizacijska in

količinska priprava nujni del načrtovanja vsake vadbene enote. Ur pouka ne združuje, saj je najučinkovitejša redna vsakotedenska vadba.

Vsaka učna ura mora biti sestavljena iz treh logično povezanih delov: pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela. V vseh treh delih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite učne oblike ter metode. Izbiro podredi ciljem, vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, znanja) in pogojem dela, tako da zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Igra še vedno ostaja nujni del vsake vadbene ure. Učenci so že sposobni sprejemati natančnejša navodila, njihova socialna razvitost pa omogoča uspešno skupinsko delo (vadba v raznovrstnih (heterogenih) in istovrstnih (homogenih) skupinah, z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, obhodna vadba ipd.), medsebojno pomoč in varovanje. Učitelj uporablja čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti učencev.

Ustrezna telesna pripravljenost učencev je pomemben dejavnik življenjskega sloga, zato mora učitelj sproti strokovno utemeljeno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve. Obremenitev je različna pri različnih vsebinah in v različnih stopnjah učnega procesa. Pri dalj časa trajajočih aerobnih gibalnih nalogah je priporočljivo, da učitelj uravnava intenzivnost s spremljanjem srčnega utripa z merilniki srčne frekvence. To ima motivacijski in spoznavni učinek. V zadnjem delu ure intenzivnost praviloma pade do stopnje, ki omogoča umirjen sklep ure.

V različne dele učne ure vključuje glasbo, poudarja gibalno izražanje in ustvarjalnost.

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu. Tako spodbuja ustvarjalnost učencev in jih navaja na kritično razmišljanje. Pri tem uporablja plakate, učne lističe, vsebinske kartone, spletno učilnico ipd. Učenci naj spoznajo, da so različno gibalno učinkoviti, a da z ustrežno vadbo lahko vedno napredujejo. Svoj napredek naj zapisujejo in shranjujejo, lahko tudi v elektronski obliki (posnetki, e-listovnik).

5.3 Individualizacija in diferenciacija

Učencem glede na zmožnosti in druge posebnosti diferenciramo pouk športa v fazi načrtovanja, izvajanja, preverjanja in ocenjevanja. Pri tem smo še posebno pozorni na specifične skupine in posameznike; vzgojno-izobraževalno delo temelji na konceptih, smernicah in navodilih, sprejetih na Strokovnem svetu RS za splošno izobraževanje:

- Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci,²
- Učne težave v osnovni šoli: koncept dela,³
- Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo,⁴
- Smernice za izobraževanje otrok tujcev v vrtcih in šolah.⁵

Eno osnovnih izhodišč dobrega poučevanja je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev mora učitelj upoštevati različnost učencev. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti, zato morajo biti takšni, da jih učenec ob primerni vadbi lahko doseže.

² Sprejeto na 25. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 11. 2. 1999.

³ Sprejeto na 106. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 11. 10. 2007.

⁴ Sprejeto na 57. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 17. 4. 2003.

⁵ Sprejete na 123. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 18. 6. 2009, dopolnjene na 152. seji 25. 10. 2012.

5.4 Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije

Večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost pouka lahko učitelj doseže tudi s smiselno uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (računalnik in ustrezni računalniški programi, merilnik števila korakov, srčne frekvence in/ali porabe energije, navigacijske naprave, fotoaparati, kamera, pametni telefon idr.), saj s tem lažje in nazorneje prikaže ter osmisli praktične dejavnosti, posledica pa je tudi hitrejše učenje in kakovostnejše znanje učencev. Prav tako lahko vsak učenec individualno spremlja svojo obremenitev pri vadbi in njene učinke. Teoretične vsebine lahko učitelj predstavi v spletni učilnici.

5.5 Medpredmetne povezave

Eno od pomembnih načel sodobnega poučevanja je tudi povezanost in prepletenost znanj. K celostnemu razumevanju gibanja in športa ter njihovih učinkov pripomore povezovanje vsebin neobveznega izbirnega predmeta šport z vsebinami drugih predmetov. S takim didaktičnim pristopom poskušajo učitelji izbrano vsebino obravnavati čim bolj celostno oziroma na isti problem pogledati z različnih vidikov. Tako je mogoče različno znanje posredovati učencem tudi na višjih kognitivnih ravneh (razumevanje, sklepanje, analiziranje, utemeljevanje). Tak način dela zahteva od učitelja poznavanje ciljev in vsebin drugih predmetov oziroma skupno načrtovanje učiteljev različnih predmetov.

Pri izpeljavi predmeta je mogoče uresničiti tudi cilje medpredmetnih področij, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika, posebno še vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, prometna vzgoja in informacijska pismenost. Učitelj te vsebine smiselno vključuje v proces poučevanja.

Nekateri primeri medpredmetnega povezovanja

Neobvezni izbirni predmet šport	Medpredmetne povezave
Pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti, higijene, uravnotežene prehrane, pitja tekočine in počitka za dobro počutje in zdravje	Naravoslovje, naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo, vzgoja za zdravje
Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip idr.)	Naravoslovje in tehnika, naravoslovje, vzgoja za zdravje
Načela varne športne vadbe, nevarnosti pri nekaterih športih	Družba, naravoslovje, naravoslovje in tehnika, tehnika in tehnologija, okoljska vzgoja, vzgoja za zdravje, prometna vzgoja
Branje skic in opisa poti	Slovenščina, naravoslovje in tehnika, družba, geografija
Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika	Družba, naravoslovje, naravoslovje in tehnika, vzgoja za zdravje
Športno obnašanje pri športni vadbi in na športnih prireditvah, obvladovanje čustev, komunikacijske veščine, medsebojno sodelovanje	Slovenščina, družba
Pomen varovanja okolja	Družba, geografija, naravoslovje in tehnika, naravoslovje, okoljska vzgoja
Kako spremljati svojo športno pripravljenost	Vzgoja za zdravje
Koliko zmorem, kako vadim	Naravoslovje, vzgoja za zdravje

5.6 Preverjanje in ocenjevanje

Učenci so različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj in družbenega okolja, v katerem živijo. Izkušnje kažejo, da so med učenci velike razlike v telesnih značilnostih in gibalni učinkovitosti. Neizogibno je, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi in da bodo v nekaterih gibalnih nalogah učinkovitejši. Zato učitelj sprti strokovno utemeljeno diferencira in individualizira učni proces – prilagaja zahtevnost praktičnih vsebin ter razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitev posameznim učencem ali skupini učencev. Ker pri gibanju in športu ni končnih znanj, temveč je učinkovito tisto gibanje, ki je prilagojeno značilnostim posameznika, učitelj postavi učencem individualne cilje, poišče vsebine, pri katerih bodo uspešni, diferencira metodične postopke in poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka. Na začetku šolskega leta učitelj določi standard znanja za posameznega učenca in predstavi merila za ocenjevanje, ob koncu posameznega sklopa pa oceni predvsem napredek učenca v gibalnih spretnostih in njegovo razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na njegovo gibalno učinkovitost.

Osnova za ocenjevanje naj bosta:

- napredek v nekaterih gibalnih spretnostih ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju ter
- razumevanje športa in njegovih vplivov.

Pri tem naj učitelj ocenjuje različna področja in uporablja različne načine ocenjevanja: nastopi, pisni in ustni ter drugi izdelki. Predvsem naj ocenjuje uporabo znanj v različnih realnih okoliščinah.

5.7 Skrb za varnost učencev

Pri neobveznem izbirnem predmetu šport je treba posebno pozornost nameniti varnosti. Učitelj upošteva ta izhodišča:

- spoštuje predpisane normative za velikost vadbene skupine;
- spoštuje osnovna varnostna načela (primerna osebna oprema in urejenost vadečih, doslednost pri uporabi osebne zaščitne opreme; primerno orodje in pripomočki, zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja in pripomočkov; upoštevanje vremenskih razmer; prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim, znanju in zdravstvenemu stanju učencev; upoštevanje načel pomoči in varovanja, primerno ogrevanje pred vadbo, nadzor nad vsemi učenci);
- učence seznaniti z nevarnostmi pri vadbi in zakonitostmi varne vadbe.

Čim več programa naj učitelj izvede zunaj, ob tem pa učence poduči o ustrezni opremi glede na različne vremenske razmere. Prostori, orodje in oprema tako v pokritih kot na zunanjih površinah morajo ustrezati varnostnim, higienskimi in zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno in prijetno športno vadbo. V športni dvorani in neposredni bližini drugih vadbenih površin morajo biti nameščene omarice prve pomoči. Šola v svojem hišnem redu opredeli varno osebno in zaščitno športno opremo učencev. Ob vsaki poškodbi učitelj izpolni zapisnik o poškodbi.

6 ZNANJE IZVAJALCEV

PREDMET	IZVAJALEC	ZNANJA
Neobvezni izbirni predmet šport	Učitelj	Znanja, kot jih mora imeti učitelj obveznega izbirnega predmeta šport