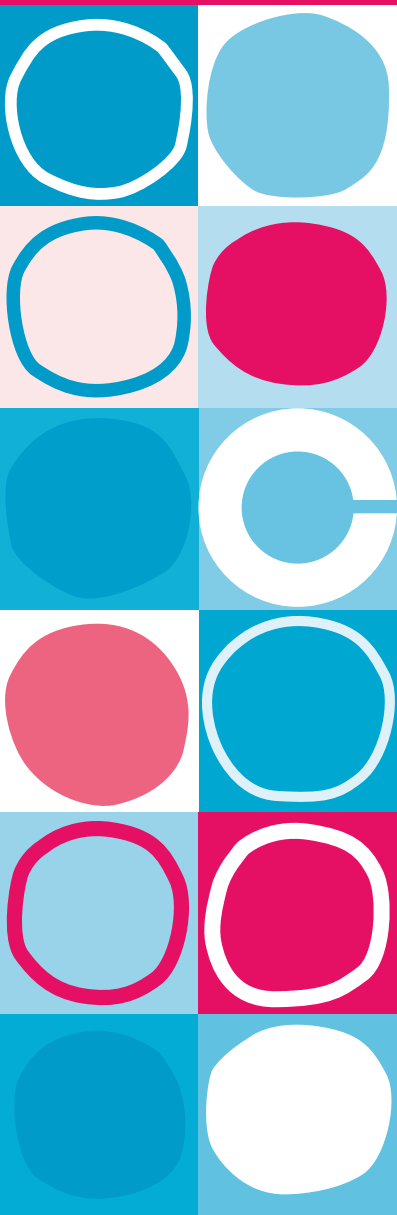


# Učni načrt

GIMNAZIJA

ŠPORTNA VZGOJA



# Učni načrt

GIMNAZIJA



## ŠPORTNA VZGOJA

Splošna, klasična, strokovna gimnazija

OBVEZNI PREDMET (420 UR)

Učni načrt

## ŠPORTNA VZGOJA

Gimnazija; Splošna, klasična, strokovna gimnazija  
Obvezni predmet (420 ur)

Predmetna komisija:

**Breda Lorenci**, Zavod RS za šolstvo, predsednica  
dr. **Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, član  
**Matjaž Vehovar**, II. Gimnazija Maribor, član  
**Tjaša Klajnšček Bohinec**, I. gimnazija Maribor, članica  
**Kruno Peričič**, Zavod RS za šolstvo, član

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

Recenzentki:

dr. **Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Maja Medvešek**, I. gimnazija Celje

Izdala: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo  
Za ministrstvo: dr. **Milan Zver**  
Za zavod: mag. **Gregor Mohorčič**

Uredili: **Katja Križnik** in **Nataša Purkat**  
Jezikovni pregled: **Tatjana Ličen**

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

371.214.1:796

UČNI načrt. Športna vzgoja [Elektronski vir] : gimnazija : splošna, klasična, strokovna gimnazija : obvezni predmet (420 ur) / predmetna komisija Breda Lorenci ... [et al.]. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2008

Način dostopa (URL): [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN\\_SPORTNA\\_VZGOJA\\_gimn.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf)

ISBN 978-961-234-696-6 (Zavod RS za šolstvo)  
1. Lorenci, Breda  
239217664

# Kazalo

---

<b>1 OPREDELITEV PREDMETA</b>	5
1.1 Splošna izhodišča	5
1.2 Obseg in struktura predmeta	5
<b>2 CILJI/KOMPETENCE</b>	8
2.1 Splošni cilji	8
2.2 Ključne kompetence	8
<b>3 CILJI IN VSEBINE</b>	10
3.1 Cilji – prvi in drugi letnik	10
3.2 Cilji – tretji in četrti letnik	11
3.3 Vsebine (praktične in teoretične)	13
A Osnovni program	13
3.3.1 Splošna kondicijska priprava	13
3.3.2 Atletika	13
3.3.3 Gimnastika z ritmično izraznostjo	13
3.3.4 Ples	14
3.3.5 Košarka	14
3.3.6 Odbojka	14
3.3.7 Nogomet	14
3.3.8 Rokomet	15
3.3.9. Plavanje in nekatere vodne dejavnosti	15
3.3.10 Smučanje in nekatere zimske dejavnosti	15
3.3.11 Pohodništvo	16
B Program izbirnih športov	16
<b>4 PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA</b>	17
A Osnovni program	17
B Program izbirnih športov	18
<b>5 MEDPREDMETNE POVEZAVE</b>	19
<b>6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA</b>	21
<b>7 VREDNOTENJE ZNANJA</b>	27



# 1 OPREDELITEV PREDMETA

*Mens sana in corpore sano.*  
(Juvenal)

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in značilnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. S svojimi cilji, vsebinami in metodami dela prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih odraslosti in starosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

## 1.1 Splošna izhodišča

---

Športni pedagog sledi naslednjim **izhodiščem**:

- spoštovati mora enkratnost vsakega dijaka,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak posameznik uspešen in motiviran,
- športna vzgoja naj bo zasnovana tako, da omogoča razbremenitev in sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov,
- udejanja naj vlogo športa v promociji zdravja,
- načrtno mora spodbujati dijake k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (ferpleju),
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in tistim z motnjami v razvoju,
- učnocijljna naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter hkrati zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela,
- spodbuja razumsko in kritično dojetje športa kot družbenega pojava,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

## 1.2 Obseg in struktura predmeta

---

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih gimnazije. Namenjeno mu je **420 ur rednega pouka**, to je po tri ure pouka tedensko v 1., 2., 3. in 4. letniku. Program je z vidika razvojnih značilnosti in motivacijske strukture mladostnikov vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v dve šolski obdobji:

- prvi in drugi letnik,
- tretji in četrti letnik.

<b>PRVI IN DRUGI LETNIK – 3 URE TEDENSKO IN 5 ŠPORTNIH DNI LETNO*</b>		<b>TRETJI IN ČETRTI LETNIK – 3 URE TEDENSKO IN 5 ŠPORTNIH DNI LETNO*</b>	
osnovni program	dve tretjini ur	osnovni program	ena tretjina ur
program izbirnih športov	ena tretjina ur	program izbirnih športov	dve tretjini ur
športni dnevi*	Vsako leto dva v okviru vsebin, obveznih za dijake, in trije v okviru vsebin, ki jih dijak prosto izbira.	športni dnevi*	Dva v tretjem in eden v četrtem letniku v okviru vsebin, obveznih za dijake, in trije v okviru vsebin, ki jih dijak prosto izbira.

\* Cilji športne vzgoje se uresničujejo tudi na športnih dnevih, športnih popoldnevih in v šoli v naravi. Šola ponudi športne dneve (35 ur) v okviru vsebin, obveznih za vse dijake, nekatere športne dneve, športne popoldneve in šolo v naravi pa ponudi tudi v okviru vsebin, ki jih dijak izbira prosto.

## **REDNI POUK**

**Redni pouk športne vzgoje**, ki je obvezen za vse dijake, sestavljata:

- **Osnovni program**

Ta je enoten za vse gimnazije. V prvih dveh letnikih sta mu namenjeni dve tretjini ur, v tretjem in četrtem pa ena tretjina. V osnovnem programu dijaki spopolnijo in nadgradijo temeljna znanja, ki so jih pridobili v osnovni šoli.

- **Program izbirnih športov**

Dijaki izbirajo športne zvrsti v določenem obsegu ur znotraj ponudbe, ki jo pripravi šola. Šola mora ponuditi vsako leto najmanj tri izbirne športe. Program oblikujejo športni pedagogi v letnem učnem načrtu. Prilagodijo ga interesom dijakov, možnostim in tradiciji šole, vendar skladno s cilji učnega načrta. V prvih dveh letnikih je programu izbirnih športov namenjena ena tretjina ur, v tretjem in četrtem pa dve tretjini. Vadba poteka v okviru rednega pouka, tako da se dijakinje in dijaki vse šolsko leto udeležujejo načrtnega, sistematičnega in kontinuiranega športnovzgojnega procesa.

Zaradi varnosti in individualizacije ne sme biti v vadbeni skupini več kot 20 dijakov. Pri rednem pouku športne vzgoje se dijaki delijo v skupine po spolu. Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarjenju je treba upoštevati posebna normativna izhodišča.

## ŠPORTNI DNEVI

Redni pouk športne vzgoje dopolnjujeta v prvih treh letnikih po dva športna dneva na leto, v zadnjem letniku pa je predviden en športni dan. Ti športni dnevi so obvezni za vse dijake. Priporočamo pa, da šola ponudi dijakom vsako leto še tri športne dneve v okviru obveznih izbirnih vsebin, ki jih dijaki prosto izbirajo. Športni dnevi so namenjeni predvsem razbremenitvi dijakov in vzpostavljanju pristnejših medsebojnih odnosov, zato morajo biti smiselno razporejeni skozi vse leto, vsebinsko in doživljajsko bogati, hkrati pa naj bodo povezani z vsebinami različnih predmetov.

## DODATNI PROGRAM ŠOLE

Šola lahko ponudi dijakom različne **interesne športne programe, tečaje, šolska športna tekmovanja, športne popoldneve** ipd. V okviru obveznih izbirnih vsebin, imenovanih dijakova prosta izbira, mora ponuditi **športne tabore in šole v naravi**. Dijaki se vključujejo v te dejavnosti prostovoljno.



# 2 CILJI/ KOMPETENCE

**Splošne cilje** športne vzgoje v gimnazijskem programu **uresničujemo s sredstvi**, ki so vsebinsko usmerjena v:

- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, prilagojen posamezniku,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj ter
- čustveno in razumsko dojetanje športa.

## 2.1 Splošni cilji

---

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika;
- razbremenitev in sprostitvev od vsakodnevnih šolskih naporov;
- skrb za zdrav in skladen razvoj:
  - sprejemanje odgovornosti za zdrav način življenja z razumevanjem vplivov športne dejavnosti, telesne nege in zdrave prehrane,
  - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
  - spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, samopotrjevanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega vedenja (ferpleja), strpnosti in sprejemanju drugačnosti,
  - ohranjanje in razvoj lepe telesne drže ter oblikovanje skladne postave,
  - oblikovanje pozitivnih stališč do športa in kakovostnega preživljanja prostega časa,
  - razvijanje samostojnosti pri vključevanju v šport v prostem času,
  - spodbujanje ustvarjalnosti;
- sprejemanje odgovornosti za kulturni odnos do narave in okolja:
  - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

## 2.2 Ključne kompetence

---

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

- **sporazumevanje v maternem jeziku**
- **sporazumevanje v tujih jezikih**

Z medsebojno komunikacijo in v odnosih z drugimi razvija sporazumevalne zmožnosti v materinem in tujem jeziku. Ob uporabi ustreznega športnega izrazoslovja in glavnih aplikacij sodobnih tehnologij vključuje zavest o vplivanju in uporabi jezika na družbeno odgovoren način.

- **matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji**
- **digitalna pismenost**

S sodobnimi tehnološkimi pripomočki zbira, obdeluje, razlaga in vrednoti osebne dosežke (uporaba merilcev srčne frekvence, računalniških programov, svetovnega spleta, športnovzgoj-

nega kartona, testnih nalog, vadbenih kartic ...) ter pri tem uporablja merski instrumentarij, ki temelji na razumevanju osnovnih matematičnih funkcij, kot so uporaba grafov, statistik, formul ... Razvija razumevanje in zmožnost logične in prostorske predstavljalivosti.

- ***učenje učenja***

Dijak nadgrajuje skozi različne vsebine temeljna gibalna in teoretična znanja do te mere, da je sposoben vaditi varno in odgovorno, neodvisno od drugih in v skupini. Svoj razvoj je sposoben spremljati in nadgrajevati s postavitvijo osebnih ciljev in razume pomen zdravja za načrtovanje osebne kariere.

- ***socialne in državljanske kompetence***

- ***kulturna zavest in izražanje***

Dijak razume pomen dobrega telesnega in duševnega zdravja ter pridobi ustrezno znanje o tem, kako tako zdravje doseči in vzdrževati z redno telesno dejavnostjo in zdravim načinom življenja. Ob dejavnosti med procesom razume pomen splošno sprejetih načinov (kodeksov) ravnanja v različnih skupinah, skupnostih in okoljih. Prek gibalnih nalog razvija s pomočjo drugih medijev (glasba) lastno telesno ustvarjalnost in estetiko gibanja. Razvije pozitiven odnos do narave v vseh letnih časih in športnokulturne dediščine naroda.

- ***samoiniciativnost in podjetnost***

Razume šport kot priložnost za uspešno in kakovostno delovanje v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Razvija samozavest, samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradi z lastno dejavnostjo in uporabo informacij. Spoznava možnosti vključevanja v športne dejavnosti v šoli, društvu, na počitnicah; spozna pomen športa v turizmu, gospodarstvu, zdravstvu (fizioterapija, rehabilitacija).

# 3 CILJI IN VSEBINE

Učni načrt navaja delitev znanj na splošna znanja, ki so opredeljena kot znanja, potrebna za splošno izobrazbo in so namenjena vsem dijakom/dijakinjam, zato jih mora športni pedagog/-inja obvezno bolj obravnavati **v osnovnem programu**, in na dodatna znanja, ki jih športni pedagog/-inja obravnava glede na zmožnosti in interese dijakov v večini **v programu izbirnih športov**.

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

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- osvajanje in nadgradnjo športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja.

## 3.1 Cilji – prvi in drugi letnik

### TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:

- z izbranimi nalogami razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost),
- razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost), predvsem z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (tek, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, orientacijski tek ...), z merilci srčne frekvence in individualnimi programi,
- z izbranimi nalogami ohranjajo lepo telesno držo in oblikujejo skladno postavo,
- ugotavljajo in spremljajo svoje lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti.

### SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ:

- utrjujejo in spopolnjujejo osnovne elemente atletike in gimnastike,
- spopolnjujejo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča uspešnost v različnih igralnih situacijah,
- skladno in estetsko izvajajo različne sestavljene gibalne naloge ob glasbeni spremljavi,
- izražajo občutke in razpoloženja z gibanjem,
- naučijo se različnih plesnih tehnik,
- spopolnijo tehnike plavanja,
- spoznajo, naučijo se in utrdijo športe po izbiri.

## **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI:**

- spoznajo vpliv različnih športov na zdravje in dobro počutje,
- razumejo odzivanje organizma na napor,
- spoznajo pomen in sredstva kondicijske priprave,
- razumejo osnovna načela varnosti v športu,
- spoznajo preventivno vlogo športa pri ozaveščanju proti zasvojenosti,
- poznajo možnosti vključevanja v športne dejavnosti v kraju bivanja,
- poznajo najpogostejše športne poškodbe, postopke prve pomoči, ukrepe pri odpravljanju posledic in ustrezno preventivo.

## **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER NAČINOV RAVNANJA:**

- oblikujejo si odgovoren odnos do svojega lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, zavračanje zasvojenosti),
- razvijajo vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi aerobnimi gibalnimi nalogami v naravi (tek, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, orientacijski tek ...),
- navadijo se redno spremljati kondicijsko pripravljenost in telesno težo,
- spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- razvijajo kulturne odnos do narave in okolja,
- spoštujejo športno vedenje (ferplej),
- doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe.

## **3.2 Cilji – tretji in četrti letnik**

### **TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:**

- razvijajo gibalne sposobnosti,
- znajo samostojno izbirati gibalne naloge in določiti obremenitev za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, hitrost, usklajenost gibanja, ravnotežje, natančnost); znajo ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne gibalne sposobnosti,
- znajo samostojno izbirati gibalne naloge in določiti obremenitev za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost); znajo ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne funkcionalne sposobnosti,
- znajo samostojno izbirati gibalne naloge: za ohranjanje in razvoj lepe telesne drža ter oblikovanje skladne postave; znajo ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne telesne značilnosti,
- razvijajo aerobno vzdržljivost z raznovrstnimi dalj časa trajajočimi aerobnimi gibalnimi nalogami, kjer je poudarjena individualna obremenitev,
- skrbijo za lastno kondicijsko pripravljenost.

## **SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ DO STOPNJE, KI OMOGOČA VKLJUČEVANJE V ŠPORTNE DEJAVNOSTI V ŠOLI IN ZUNAJ NJE:**

- utrjujejo in širijo športna znanja osnovnega programa,
- znajo ustvarjalno povezovati zahtevnejše gibalne naloge,
- znajo izbrati ustrezne taktične rešitve v različnih igralnih situacijah,
- spoznavajo, učijo se in utrjujejo športe po izbiri.

## **SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI:**

- razumejo vpliv športa na človeka s fiziološkega, psihološkega in sociološkega vidika,
- spoznajo in razumejo pomen rednega spremljanja gibalnega in telesnega razvoja,
- seznanijo se z različnimi sredstvi in metodami razvijanja vzdržljivosti, gibljivosti, moči in hitrosti,
- seznanijo se z osnovami načrtovanja športne vadbe,
- spoznajo dejavnike tveganja v športu in načine ukrepanja.

## **PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD TER NAČINOV RAVNANJA:**

- oblikujejo odgovoren odnos do svojega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, zavračanje zasvojenosti),
- razvijajo samostojnost pri izbiranju in izvajanju različnih gibalnih nalog,
- spodbujajo medsebojno sodelovanje in sprejemanje drugačnost,
- navajajo se redno spremljati kondicijsko pripravljenost in telesno težo,
- razvijajo kulturne odnos do narave in okolja,
- spoštujejo športno vedenje (ferplej),
- doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe.

## 3.3 Vsebine (praktične in teoretične)

### A Osnovni program

#### 3.3.1 Splošna kondicijska priprava

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Vaje za razvoj in spolnjevanje eksplozivne ter repetitivne moči, hitrosti, usklajenost gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti; ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.	Osnovne zakonitosti športne vadbe; različni sodobni programi kondicijske priprave; vrednotenje spremljave gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.  Povezava z biologijo in informatiko.

#### 3.3.2 Atletika

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Vaje za spolnjevanje tehnike teka, starti, sprint, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, štafetne predaje; skok v daljino, skok v višino; meti.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti; ocena lastnega napredka v atletski motoriki.  Povezava z biologijo, kemijo, fiziko in informatiko.

#### 3.3.3 Gimnastika z ritmično izraznostjo

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Sklopi gimnastičnih vaj; prvine akrobatike; skoki z male prožne ponjave; vaje v vesi in opori; preskakovanje orodij; prvine ravnotežja; ritmične prvine brez pripomočka in s pripomočki (dekleta); povezovanje prvin plesa in akrobatike.	Vplivi in pomen pravilne izvedbe gimnastičnih vaj; lepota gibanja.  Povezava z glasbo, biologijo in fiziko.

### 3.3.4 Ples

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

**ŠPORTNE IGRE (košarka, odbojka, nogomet, rokomet) – učitelj izbere najmanj dve športni igri**

### 3.3.5 Košarka

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

### 3.3.6 Odbojka

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Različni odboji in podaje; spodnji in zgornji servis; sprejem servisa; napadalni udarec; enojni in dvojni blok; lažje igralne kombinacije, igra 6 : 0.	Teoretične osnove obrambe in napada, pravila in sodniški znaki.  Povezava s slovenščino, fiziko, psihologijo, sociologijo.

### 3.3.7 Nogomet

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

### 3.3.8 Rokomet

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

### 3.3.9 Plavanje in nekatere vodne dejavnosti (za šole, ki imajo takšne možnosti)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Osnovna šola plavanja (dve tehniki); dolgotrajnejše vzdržljivostno plavanje; startni skok, šolski obrat, šolska štafetna predaja, prosto potapljanje, osnove skokov v vodo.	Nevarnost izčrpanosti v vodi, nevarnosti pri prostem potapljanju, osnove reševanja in prve pomoči, vedenje in higiena na plavalnišču.  Povezava z biologijo kemijo in fiziko.

*Šola mora za vse dijake neplavalce organizirati plavalni tečaj.*

### 3.3.10 Smučanje in nekatere zimske dejavnosti (za šole, ki imajo takšne možnosti)

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Elementi šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih, osnove smučarskega teka, drsanje.	Red na smučiščih in drsalniščih, pravila varnosti, oprema.



### 3.3.11 Pohodništvo

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Najmanj en daljši pohod na leto v sredogorje, po lažjih ali srednje težkih poteh v visokogorje, če je mogoče po delu ene izmed veznih poti; orientacijski pohod ob pomoči karte, kompasa in smernega kota.	Odgovornost za kulturni odnos do narave; gornišvo kot del slovenske narodne identitete; tehnika hoje, taktika pohoda, orientiranje v naravi; nevarnosti v gorah in načini ravnanja ob morebitni nesreči, varna oprema.  Povezava z geografijo, biologijo in likovno umetnostjo.

## B Program izbirnih športov

Namen programa je približati šport dijakovim potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilno naravo športa. Program lahko vključuje športne zvrsti iz osnovnega programa (atletika, gimnastika, ples, košarka, odbojka, nogomet, roket, plavanje, pohodništvo, tek na smučeh, drsanje), lahko pa tudi druge športe, ki jih ponudi šola (tek v naravi, fitnes, aerobika, sproščanje, joga, namizni tenis, badminton, tenis, borilni športi, hokej na travi, rolkanje, plezanje na umetni plezalni steni ...).

V programu lahko dijaki izvajajo tudi zahtevnejše oblike športne vadbe in tako razvijajo specifične funkcionalne sposobnosti in nadgrajujejo dodatna športna znanja.

PRAKTIČNE VSEBINE	TEORETIČNE VSEBINE
Širjenje in utrjevanje osnovnega programa v izbranem športu; spoznavanje, učenje in utrjevanje športov po izbiri, nadgrajevanje dodatnih športnih znanj in razvijanje specifičnih funkcionalnih sposobnosti. Osnovne tehnike sproščanja in joge.	Osnovne značilnosti izbranega športa (pravila, tehnika, taktika, načrtovanje vadbe, obremenitev, oprema, pomen izbranega športa za kakovostno preživljanje prostega časa).

# 4 PRIČAKOVANA RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA

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

## A Osnovni program

---

### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Dijak/-inja razvija oziroma vzdržuje raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju. Nauči se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bo izboljšal/-a.

### ATLETIKA

Dijak/-inja glede na svoje sposobnosti neprekinjeno preteče daljšo razdaljo v zmernem pogovornem tempu. Spopolni tehniko in vzdržuje ali izboljšuje dosežke v sprintu, skoku v daljino z zaletom, skoku v višino in metih.

### GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Dijak/-inja zna samostojno izbrati sklope gimnastičnih vaj glede na lastne potrebe in zmožnosti; zna povezati različne akrobatske, ritmične in plesne prvine ob glasbeni spremljavi.

### PLES

Dijak/-inja zna osnove družabnih plesov do stopnje, ko lahko sproščeno zapleše. Obvlada osnovne programe aerobike.

### KOŠARKA

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

### ODBOJKA

Dijak/-inja zna tehnične prvine in taktične kombinacije do stopnje, ki omogoča povezovanje v dinamičnih igralnih situacijah in igro 6 : 0 ter postopen prehod na igro 5 : 1 in 4 : 2. Sodeluje pri sojenju in organizaciji razrednih ali šolskih tekmovanj.

### NOGOMET

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

#### ROKOMET

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

#### PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo takšne možnosti)

Dijak/-inja obvlada najmanj eno tehniko plavanja; vzdržljivostno plava 10 minut.

#### SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo takšne možnosti)

Dijak/-inja varno smuča na urejenih smučiščih; opravi daljši pohod na tekaških smučeh; varno drsa

#### POHODNIŠTVO

Dijak/-inja pozna pravila varne hoje v gore in se zna orientirati s karto, kompasom in smernim kotom.

## **B Program izbirnih športov**

---

Dijak/-inja spopolni športna znanja do stopnje, ki omogoča vključevanje v športne dejavnosti v šoli in zunaj nje ter ukvarjanje s temi športi tudi v poznejših življenjskih obdobjih.

Obvlada razne telesne dejavnosti za razvoj telesnih sposobnosti in osnove tehnike sproščanja.

Z nadgradnjo dodatnih znanj (zahtevnejših gibalnih znanj) dopolnjuje športna znanja v izbrani športni panogi, ki omogočajo učinkovitejšo športno pripravo.

# 5 MEDPREDMETNE POVEZAVE

K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z učnimi vsebinami drugih predmetov (biologija, kemija, fizika, psihologija, sociologija, geografija, zgodovina, slovenski jezik, umetnost, informatika) ter povezave s kroskurikularnimi področji (z vzgojo za zdravje, okoljsko vzgojno-trajnostnim razvojem, kulturno vzgojo državljsko vzgojo in etiko, informacijsko komunikativno tehnologijo (IKT), s knjižničnimi informacijskimi znanji, poklicno orientacijo).

Nakazane so vsebine, ki jih je mogoče izvajati v okviru medpredmetnih in kroskurikularnih povezav: ob timskem poučevanju, športnih dnevih, v okviru projektov, projektnih dnevov in projektnega tedna, kot del interesnih dejavnosti, v dejavnostih izbirnih športov itd. Pri izpolnjevanju skupnih ciljev in vsebin sta obvezni načrtovanje na ravni šole in sodelovanje med učitelji različnih predmetov.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE	PREDLAGANE MEDPREDMETNE POVEZAVE	PREDLAGANE KROSKURIKULARNE POVEZAVE
<p><b>Šport in zdravje</b>                      Pojem zdravja, vloga športa pri zdravem razvoju in ohranjanju zdravja; pomen vsakodnevnega gibanja, zunanjega videza, higiene, prehrane, sprostitve in regeneracije; preventiva in rehabilitacija s športom.</p>	biologija, psihologija, sociologija	vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, poklicna orientacija
<p><b>Šport kot sredstvo socializacije in usmerjanja razvoja osebne identitete</b>                      Odgovorni medsebojni odnosi, socializacija in osebna svoboda, druženje, prosti čas, resocializacija, potrjevanje.</p>	sociologija, psihologija	knjižnična informacijska znanja, državljska kultura, okoljska vzgoja
<p><b>Delovanje človekovega telesa v mirovanju in gibanju</b>                      Osnovni pojmi mehanike in biomehanike.</p>	fizika, biologija, kemija	IKT, vzgoja za zdravje
<p><b>Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</b>                      Delovanje gibalnega, srčno-žilnega in živčnega sistema</p>	biologija, kemija, informatika	IKT, vzgoja za zdravje, poklicna orientacija

**Osnovne značilnosti športov gimnazijskega programa**

Predstavitev, izrazoslovje, tehnika, taktika, pravila, oprema.

**Temeljna načela športne vadbe**

Načrtovanje vadbe.

**Preprečevanje dejavnikov tveganja v sodobnem življenju s športom**

Pomanjkanje gibanja, stres, alkohol, nikotin, mamila, prevelika telesna teža in vloga športa.

**Ekološka vprašanja, ohranjanje naravne in kulturne dediščine****Dileme sodobnega športa**

Agresivnost in tekmovalnost, razreševanje konfliktov, spoštovanje športnega vedenja (ferpleja), odgovornost za prevzete naloge, vloga posameznika v skupini, voditeljstvo, zvezdnitvo.

slovenščina

biologija, fizika

biologija, kemija, psihologija, sociologija

biologija, sociologija, likovna umetnost, glasba, slovenski jezik, tuji jezik, zgodovina in geografija

psihologija, in sociologija

IKT, vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, okoljska vzgoja, poklicna orientacija

knjižnična informacijska znanja, vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, poklicna orientacija,

vzgoja za zdravje, državljanska kultura

vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja državljanska kultura

vzgoja za zdravje, državljanska kultura

# 6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

## Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja je obvezna za vse dijake. Opravičeni so le tisti, ki iz zdravstvenih razlogov ne smejo sodelovati.

Po šolski zakonodaji so dijaki lahko oproščeni sodelovanja pri posameznih oblikah športne vzgoje. Po zdravnikovi presoji so dijaki lahko opravičeni delno ali popolno, za krajše ali daljše časovno obdobje. Če so dijaki delno opravičeni sodelovanja, mora športni pedagog vsakemu posamezniku, ki ima zdravstvene težave, prilagoditi proces dela skladno z napotki zdravnika. Gibanje in šport sta lahko v teh primerih pomembno sredstvo kineziterapije in rehabilitacije.

## Dijaki s posebnimi potrebami

V gimnazijski program se vključujejo tudi dijaki s posebnimi potrebami. Po šolski zakonodaji mora šola poskrbeti za prilagoditve izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa in ustrezno dodatno strokovno pomoč.

## Organizacija osnovnega programa in programa izbirnih športov

Obvezni del pouka športne vzgoje je razdeljen na **osnovni program** in **program izbirnih športov**. Razporeditev ur programa izbirnih športov je prepuščena šoli, vendar naj bodo ure razporejene tako, da je športnovzgojni proces načrten in nepretrgan. Priporočamo, da je redni program športne vzgoje uvrščen na urnik trikrat na teden po eno uro, razen če šola nima prostorskih možnosti za takšno organizacijo.

Normativ za velikost vadbenih skupin je za osnovni program in program izbirnih športov enak.

Izmed ponujenih štirih športnih iger športni pedagog izbere najmanj dve športni igri. Vsebine plavanja in vodnih dejavnosti ter smučanja in zimskih dejavnosti šola izpelje, če ima za to ustrezne možnosti ali v okviru obveznih izbirnih vsebin. Šola mora za vse dijake neplavalce organizirati plavalni tečaj.

Šola skladno s šolsko zakonodajo vsako leto ugotavlja in spremlja gibalne sposobnosti in telesne značilnosti dijakov s **športnovzgojnim kartonom**. Za dijake, ki pisno soglašajo, podatke centralno obdelata in ovrednoti. Vsakoletno ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje podatkov s športnovzgojnim kartonom daje pomembne informacije tako športnemu pedagogu pri

načrtovanju pedagoškega procesa kot tudi mladostniku za spoznavanje nekaterih njegovih individualnih zmožnosti (sposobnosti in značilnosti) in primerjavo njegovih dosežkov z dosežki svojih vrstnikov. Način zbiranja in vrednotenja podatkov je enoten za vso Slovenijo in je določen v publikaciji Športnovzgojni karton (Ministrstvo za šolstvo in šport, 1996).

**Program izbirnih športov** mora biti zasnovan tako, da upošteva interese in želje dijakov, hkrati pa omogoča oblikovanje homogenih vadbenih skupin. Oboje zagotavlja kakovostnejše delo in prilagojeno intenzivnost in obseg športne vadbe. Skupaj je programu izbirnih športov v prvih dveh letnikih namenjenih po 35 ur na leto, v tretjem in četrtem letniku pa po 70 ur na leto.

Športni pedagogi načrtujejo in uresničujejo program izbirnih športov skladno z gmotnimi možnostmi vsake posamezne šole in potreb, posameznika in posameznih skupin. Pri optimalnem načinu dela poteka program izbirnih športov v okviru rednega pouka, proces vodi sočasno več športnih pedagogov, dijaki pa so razvrščeni v več interesnih skupin. V tem primeru lahko poteka športna vzgoja za več oddelkov hkrati. Kjer teh možnosti ni, je ponudba prilagojena možnostim šole. V vsakem primeru pa mora šola hkrati ponuditi vsaj tri programe, ki lahko potekajo celo šolsko leto, krajše obdobje (npr. tri mesece) ali več let. Izjeme so lahko organizirani planinski pohodi, tečaji plavanja in dejavnosti, ki jih je mogoče izvesti le v strnjeni obliki. Pri ponudbi naj da šola prednost dejavnostim, za katere ima materialne in kadrovske možnosti, ki ne zahtevajo posebnih finančnih sredstev udeležencev in s katerimi se lahko dijaki ukvarjajo tudi ob prostem času.

Pri nekaterih vsebinah programa izbirnih športov je odločitev o delitvi po spolu prepuščena strokovni presoji učitelja.

## **Športni dnevi, športni popoldnevi, šola v naravi in tečaji v okviru obveznih izbirnih vsebin**

### **Športni dnevi**

V vsakem letniku lahko šola organizira več športnih dni, vsak izmed njih pa naj traja vsaj pet ur. Po dva v prvih treh letnikih in eden v zadnjem letniku so obvezni za vse dijake. V vsakem letniku pa lahko šola ponudi še tri športne dneve v okviru obveznih izbirnih vsebin kot dijakovo prosto izbiro. Udeležba na teh športnih dnevih je za dijake prostovoljna. Športni dnevi morajo biti vsebinsko in doživljajsko bogati, vedri, povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto.

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

Na športnih dnevih je mogoče glede na interese in sposobnosti dijakov, možnosti okolja in vremenske razmere ponuditi več dejavnosti. Pomembno je, da so na športnih dnevih dejavni vsi dijaki in da je športni dan zanje prijetno doživetje.

### **Športni popoldnevi**

Priporočamo, da športni pedagogi spodbudijo dijake, naj enkrat na mesec organizirajo športni popoldan s športnimi prireditvami ali tekmovanji. Vključevanje dijakov je prostovoljno.

### **Šola v naravi in tečaji v okviru obveznih izbirnih vsebin**

Šola mora v okviru obveznih izbirnih vsebin, imenovanih dijakova prosta izbira, dijakom ponuditi šolo v naravi. Športne vsebine so sestavni del vseh integriranih oblik pouka v naravi. Izvede jih, če je prijavljeno ustrezno število dijakov po normativih za oblikovanje skupin. Vključevanje dijakov v te programe je prostovoljno.

Šola v naravi in športni tabori so integralni pedagoški proces, ki poteka zunaj kraja šolanja. Šola v naravi je izjemna priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov v skupini, poleg tega pa daje tudi možnost boljšega spoznavanja in drugačnega sodelovanja med učitelji in dijaki. Prepletajo se vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega ali likovnega izražanja. Eden izmed poglobitvenih namenov je ob športni dejavnosti spodbujati čustven, kulturni in odgovoren odnos do narave ter naravne in kulturne dediščine.

Šola lahko dijakom ponudi tudi različne tečaje s športno vsebino (ples, tenis, smučanje, deskanje, plezanje, aerobika). Dijaki se v tečaje vključijo prostovoljno.

### **Športne interesne dejavnosti in šolska športna tekmovanja**

Na šoli lahko deluje šolsko športno društvo s ponudbo različnih športnih interesnih dejavnosti. Tako šola spodbuja redno športno dejavnost dijakov in bogati njihov prosti čas.

Šola lahko organizira različna športna tekmovanja. Ta so sestavni del in nadgradnja šolske športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Športna tekmovanja so smiselna takrat, kadar v celoti upoštevajo fiziološka, socialna in pedagoška načela. Na tekmovanje naj se dijaki načrtno pripravljajo, najpomembnejši cilji pa morajo biti poštena igra in športno vedenje (ferplej), spoštovanje tekmecev ter kulturno spremljanje športnega dogodka.

### **Status športnika**

Perspektivnim in vrhunskim športnikom šola omogoči ustrezno pomoč, hkrati pa jim prilagodi obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa skladno z veljavno zakonodajo.



## Uspešnost in motivacija dijakov

Eno izmed temeljnih izhodišč učnega načrta je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh dijakov. Pri uresničevanju tega izhodišča mora športni pedagog upoštevati različnost dijakov. Njegov cilj je napredek vseh.

Pri športni vadbi se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje. Učitelj izbira cilje, vsebine, metode in oblike dela tako, da se vsi dijaki počutijo prijetno in igrivo, saj je to, poleg drugih splošnih ciljev, ob vseh prizadevanjih ustaljenega šolskega ritma zanje razbremenitev in sprostitev. Igra ostaja nujen sestavni del športne vzgoje v vseh obdobjih dijakovega razvoja. Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljski odnos do sošolcev.

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

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije naj učitelj posebno pozornost nameni dijaku s priloženimi skromnejšimi gibalnimi sposobnostmi in s tem povezano slabšo gibalno učinkovitostjo. Ti dijaki potrebujejo veliko gibanja, pozitivnih spodbud, prilagojene vsebine in obremenitev.

Prav tako naj upošteva različno motivacijo deklet in fantov. Dekletom naj ponudi več vsebin plesa in prvin ritmike, saj jim to omogoča izražanje občutkov in razpoloženj ter doživljanje usklajenosti gibanja ob glasbeni spremljavi. Priporočamo, da v osnovnem programu ženske poučujejo dijakinje, moški pa dijake.

## Cilji in vsebine

Cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki odgovarjajo na vprašanja: katere gibalne sposobnosti naj dijaki razvijajo, katera praktična in teoretična znanja naj pridobijo ter kakšna stališča, navade in načine ravnanja naj si oblikujejo. Opredeljeni so v dveh dvehletnih obdobjih. Namerna odprtost daje učitelju razmeroma veliko stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za smotno in prilagojeno izbiranje vsebin, upoštevajoč predložene cilje, posebnosti skupine in posameznikov znotraj nje, posebnosti šole in kraja ter drugih možnosti za izpeljavo programa.

Vsebine posameznih športnih zvrsti in teoretične informacije so navedene za vsa štiri leta. Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

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

## **Pričakovana raven znanja**

Z različnimi oblikami lastne dejavnosti pridobivati znanja o vrednotah zdravja in zdravega načina življenja.

Pričakovana raven znanja je v učnem načrtu opredeljena ločeno za vsako športno zvrst. To je tista osnova posameznega športa, ki jo skušajo dijaki osvojiti. Ker je neizogibno, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi ter bodo v nekaterih gibalnih nalogah učinkovitejši, naj učitelj vsebine in zahteve prilagodi zmoglostim posameznikov. Glede na to, raven znanja ni enaka za vse dijake, temveč jo učitelj po načelih diferenciacije in individualizacije prilagodi njihovim zmoglostim.

Dijak naj ob koncu šolanja pridobi tudi primerno teoretično znanje, ki mu omogoča kritično oceno svoje telesne pripravljenosti, samostojen izbor ustrezne vadbe in skrb za zdrav način življenja.

## **Skrb za varnost dijakov**

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

- spoštovanje normativnih izhodišč (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu);
- zavarovanje vadbene prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodij;
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitve sposobnostim in predznanju dijakov;
- doslednost pri uporabi varne športne opreme;
- upoštevanje načel pomoči in varovanja;
- upoštevanje temeljnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastiki;
- seznanjanje dijakov z nevarnostmi v gorah;
- uporabo osebne športne opreme dijakov in učiteljev, oprema mora biti v skladu z načelom varne vadbe, šola opredeli v pravilniku o hišnem redu.

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

Velikost vadbenih skupin določa veljavna zakonodaja – Odredba o normativih in standardih v splošnih in strokovnih gimnazijah.

Skupine dijakov so ločene po spolu. Izjema je lahko izbirni del programa. Tam je odločitev o delitvi prepuščena strokovni presoji učitelja.

Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu veljajo zaradi varnosti posebna določila glede velikosti skupin. Normativ za spremstvo dijakov je 16 dijakov. V skupini neplavalcev je lahko

največ osem dijakov, v skupini plavalcev pa 12. Pri smučanju ne sme biti v skupini več kot deset dijakov začetnikov in 12 dijakov smučarjev.

Priporočilo za oblikovanje skupin za planinski pohod in kolesarski izlet:

- Na planinskem pohodu naj spremljata skupino dijakov najmanj dva spremljevalca: na izletu po nezahtevnem svetu in v sredogorje je velikost skupine poleti lahko do 15 udeležencev, pozimi pa do deset. Pri pohodih v visokogorje morajo dijaki imeti že dodatno predznanje. Priporočeno je spremstvo gorskega vodnika in upoštevanje veljavnih priporočil za varno hojo v visokogorje.
- Velikost skupine na kolesarskem izletu naj bo deset dijakov na enega spremljevalca oziroma najmanj dva spremljevalca na skupino.

# 7 VREDNOTENJE ZNANJA

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

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

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

- Vrednotimo predvsem dijakovo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.
- Podlaga za vrednotenje so ravni sposobnosti in znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svoji letni učni pripravi.
- Merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem dijakom.
- Pri ocenjevanju učitelj išče dijakova močnejša področja, zato naj bo ocena spodbuda, da se dijak vključi v šport.

# GIMNAZIJA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

