

Datum: 12.2.2010



**Evropski  
Socialni  
Sklad**

**Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo**

## **SREDNJE STROKOVNO in SREDNJE POKLICNO-TEHNIŠKO IZOBRAŽEVANJE**

### **KATALOG ZNANJA ŠPORTNA VZGOJA**

**340 ur**

Določil Strokovni svet Republike Slovenije za poklicno in strokovno izobraževanje na 121. seji dne 12. 2. 2010

#### **AVTORJI**

Katalog znanj je pripravila delovna skupina pri Zavodu RS za šolstvo na osnovi Kataloga znanj za športno vzgojo za programe srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Avtorici besedila sta dr. Marjeta Kovač in dr. Doljana Novak. Člani delovne skupine:

Gorazd Sotošek, Zavod RS za šolstvo,

Mojca Bobek, Srednje strokovna in poklicna šola Celje,

Milan Knez, Biotehniški izobraževalni center Ljubljana,

Matjaž Plesec, Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana.

## VSEBINA

1. Uvod .....	3
2. Udejanjanje kompetenc pri predmetu športna vzgoja.....	3
3. Splošni cilji predmeta .....	4
4. Osnovni program – učni cilji, primeri dejavnosti za pouk in priporočila .....	6
Splošna kondicijska priprava .....	6
Atletika .....	7
Gimnastika z ritmično izraznostjo .....	8
Ples.....	9
Športne igre: košarka, odbojka, rokomet, nogomet .....	10
Plavanje (glej didaktična priporočila).....	11
Smučanje in nekatere zimske dejavnosti (glej didaktična priporočila) .....	12
Izletništvo, pohodništvo, gornišтво (glej didaktična priporočila).....	13
5. Izbirni program - učni cilji, primeri dejavnosti za pouk in priporočila .....	14
Program izbirnih športov .....	14
Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave.....	14
6. Didaktična priporočila .....	15
8. Ocenjevanje .....	17

## 1. Uvod

Športna vzgoja pomembno prispeva k oblikovanju osebnosti, posameznikovega odnosa do sebe in drugih ter njegovega načina delovanja v poklicnem, zasebnem in družbenem življenju. Z uresničevanjem ciljev, izborom vsebin, ustreznih učnih metod in oblik športna vzgoja pripomore k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem ali poklicnem delu. Vzgaja ga in uči, da bo v življenju bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in z zdravim načinom življenja skrbel za zdravje, dobro počutje, vitalnost in življenjski optimizem.

Zastavljenim ciljem ustrezno izbrane vsebine in dejavnosti pomagajo dijakom, ob upoštevanju njihovih interesov, doživeti svoje športno udejstvovanje kot nekaj prijetnega, hkrati pa osmisliti in bolje razumeti šport.

Cilji predmeta se smiselno povezujejo s cilji strokovnih in drugih predmetov, zato je pomembno timsko načrtovanje pouka in spremljanje uresničevanja teh ciljev tako, da je ves čas v ospredju dijak in njegov napredek.

## 2. Udejanjanje kompetenc pri predmetu športna vzgoja

Predmet športna vzgoja prispeva k razvijanju splošnih in poklicnih kompetenc dijakov z razvojem gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, s pridobivanjem in utrjevanjem športnih znanj, z razumevanjem vplivov športa na zdravstveno-higiensko področje, z razumevanjem povezav športa in okoljskega področja ter z razvojem posameznika na psihosocialnem področju.

V poklicnem izobraževanju je naloga športne vzgoje usmerjena tudi v preprečevanje in odpravljanje posledic šolskih in poklicnih obremenitev, kar pomeni, da prispeva k dobremu počutju dijakov. Poleg tega je pomembno razumevanje fizičnih, psihičnih, socialnih in ekoloških vidikov zdravja. Za zdravo in s športom izpolnjeno življenje so pomembna znanja, izkušnje, stališča in vrednotne usmeritve. Dejavniki, ki vplivajo na zdravje (telesno počutje, zaznavanje telesa, sprostitvev, varnost, osebna higiena, prehrana, odklanjanje zasvojenosti), vplivajo tudi na razvoj motivacije za športno udejstvovanje in pomenijo pot k prevzemanju odgovornosti za zdrav način življenja. Ob športnem udejstvovanju dijaki spoznavajo, da je okolje tisto, ki omogoča uresničevanje športnih dejavnosti, zato mu je treba nameniti posebno skrb. Dijaki naj pridobijo znanja o pomenu varovanja naravnega in kulturnega okolja ter naravne in kulturne dediščine. Razumejo naj povezanost njihovega ugodja z ohranjenim in neonesnaženim okoljem. Ta stališča in vrednotne usmeritve naj bodo poudarjeni pri športnih zvrsteh, ki potekajo v naravi.

Športna vzgoja omogoča socialno učenje. Igro s tekmovalnimi pravili dijaki sprejemajo in spoznavajo kot temelj za medsebojne odnose v skupini: podrejanje svojih lastnih interesov skupini, medsebojna pomoč, obzirnost, razumevanje in sprejemanje drugačnosti, spoštovanje različnosti in presojanje kakovosti.

Različna športna znanja, tudi poznavanje športnega izrazoslovja in uporaba modernih tehnologij, omogočajo dijakom ugotavljanje in spremljanje svojih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. Tako lahko dijaki primerno ovrednotijo svoj napredek

in ustrezno načrtujejo svoje nadaljnje športno udejstvovanje.

### 3. Splošni cilji predmeta

S športno vzgojo uresničujemo naslednje splošne cilje:

- skrb za zdrav telesni razvoj:
- skladna telesna razvitost in pravilna telesna drža
- splošna telesna vzdržljivost, gibljivost, moč, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, natančnost
- odpornost proti boleznim in sposobnost za prenašanje naporov
- primerne navade: privajanje na red in ravnovesje v delu, učenju, spanju, prehrani, telesni dejavnosti, počitku, telesni negi in higieni
- spoznavanje, preprečevanje in odpravljanje negativnih vplivov specifičnih poklicnih obremenitev in spoznavanje vloge športa pri preprečevanju le-teh
- razumevanje koristnosti športa za kakovostno preživljanje prostega časa
- skladen razvoj osebnosti:
  - krepitev zdrave samozavesti in zaupanja vase
  - spodbujanje medsebojnega sodelovanja, športnega obnašanja, zdrave tekmovalnosti in sprejemanja drugačnosti
  - občutenje zadovoljstva ob doživljanju športa
  - psihična razbremenitev
- sprejemanje odgovornosti do:
  - narave in okolja
  - naravne in kulturne dediščine

Športni pedagog upošteva naslednja **izhodišča**:

- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak posameznik lahko uspešen in motiviran;
- spoštovati mora različnost interesov in zmožnosti dijakov;
- športna vzgoja naj bo zasnovana tako, da omogoča psihično razbremenitev in kompenzacijo negativnih vplivov specifičnega delovnega okolja;
- udejanja naj vlogo športa v promociji zdravja;
- učinkljiva naravnost kataloga znanj dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter hkrati zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik. Te morajo biti prilagojene tudi posebnostim bodočega poklica;
- spodbuja dožemanje športa kot načina druženja, zdravega življenja in ohranjanja naravnega ravnovesja;
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji;
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

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

- osnovni program

V prvem in drugem letniku sta mu namenjeni dve tretjini ur pouka, v tretjem in četrtem pa tretjina. V osnovnem programu dijaki nadgradijo temeljna znanja, ki so jih pridobili v osnovni šoli.

- program izbirnih športov

V prvem in drugem letniku je izbirnim športom namenjena tretjina ur, v tretjem in četrtem pa polovica. Dijaki izbirajo športne zvrsti v določenem obsegu ur v okviru ponudbe, ki jo pripravi šola. Šola mora ponuditi vsako leto najmanj tri izbirne športe. Program oblikujejo športni pedagogi v letni pripravi na pouk. Prilagodijo ga interesom dijakov, možnostim in tradiciji šole, vendar v skladu s cilji kataloga znanj. Vadba poteka v okviru rednega pouka, tako da so dijakinja in dijaki deležni načrtnega in sistematičnega športnovzgojnega procesa.

1. letnik	Osnovni program 2/3 ur	Program izbirnih športov 1/3 ur
2. letnik		
3. letnik	Osnovni program 1/2 ur	Program izbirnih športov 1/2 ur
4. letnik		

V obeh letnikih poklicno tehniškega izobraževanja je namenjenih osnovnemu programu polovica in izbirnemu programu polovica ur.

1. letnik PTI	Osnovni program 1/2 ur	Program izbirnih športov 1/2 ur
2. letnik PTI		

### Športni dnevi

Šola organizira športne dni v skladu z navodili, ki so predstavljena v gradivu z naslovom *Interesne dejavnosti na [www.mss.gov.si](http://www.mss.gov.si)*

### Projektni tedni

Priporočljivo je, da šola v projektne tedne vključi tudi posamezne vsebine športne vzgoje. Te naj se prepletajo z vsebinami drugih predmetov, vključenih v projektne tedne. Le-ti so priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov v skupini, v kateri dijaki razvijajo čustven, kulturnen in odgovoren odnos, predvsem pa so priložnost za poglobljeno sodelovanje med učitelji in dijaki.

## 4. Osnovni program – učni cilji, primeri dejavnosti za pouk in priporočila

### Splošna kondicijska priprava

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Poznati in izbirati aktivnosti za razvijanje in vzdrževanje splošne kondicijske pripravljenosti.	Izvajajo dalj časa trajajoče športne aktivnosti: tek, hoja, pohodi, plavanje, kolesarjenje, rolanje, igre.
Poznati in uporabljati vaje, s katerimi vplivamo na skladen telesni razvoj in pravilno telesno držo.	Izvajajo krepilne, raztezne in sprostilne vaje (za vrat, hrbet, trebuh, roke, noge in pravilno telesno držo, dihalne vaje) v raznih življenjskih in delovnih okoljih ter pogojih. Navajajo vplive teh vaj na organizem.
Poznati in uporabljati ustrezen izbor krepilnih, raztezni in sprostilnih vaj glede na obremenitve bodočega poklica.	Dvigujejo bremena v različnih položajih, z ustreznimi amplitudami, težo in pravilnim dihanjem. Vadijo na trenažerjih ali s prostimi utežmi. Imenujejo naprave v fitnesu in ugotavljajo, za katere mišične skupine so namenjene.
Poznati delovanje organizma v mirovanju ter pri povečani obremenitvi in naporu.	Merijo in spremljajo srčni utrip in mišično utrujenost (aktivnosti: teki, igre, fitnes, osnovna motorika). Ugotavljajo porabo kalorij na napravah v fitnesu.
Spremljati in vrednotiti funkcionalne in motorične sposobnosti.	Vodijo osebne razvojne mape. Izrekajo stališča do pravilne prehrane, nadomeščanja izgubljene tekočine. Pogovarjajo se in utemeljujejo stališča o dopingu v športu.

### Odnosni cilji

Pozitivno vrednotiti zdrav način življenja in aktivno preživljanje prostega časa.

Skrbeti za lasten napredek na področju motoričnih in funkcionalnih sposobnosti ter skrbeti za zdravje in osebni razvoj.

Sprejemati odgovornost za svoje zdravje ter blažiti in preprečevati negativne vplive šolskih in poklicnih obremenitev s pomočjo športnih aktivnosti.

Razvijati vztrajnost pri premagovanju dolgotrajnejših telesnih naporov.

Spoštovati različnosti in sprejemati drugačnost sebe in drugih.

Poznati pomembnost ustreznega prehranjevanja in pitja tekočin ter oblikovati kritičen odnos do zlorabe različnih kemičnih substanc in drugih sredstev dopinga.

### Standard znanja

Dijaki:

- znajo razložiti spremembe v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih pri ustrezni vadbi z različno intenzivnostjo. Znajo razložiti pomen splošne kondicijske priprave za zdravje, počutje in delovne zmožnosti;
- znajo izbrati in uporabljati krepilne, raztezne in sprostilne vaje za različne mišične skupine. Obvladajo pravilno tehniko dvigovanja bremen in varovanja, uporabljajo ustrezne amplitude in pravilno dihanje;
- izberejo in izvajajo vaje za preprečevanje in odpravljanje enostranskih poklicnih obremenitev. Znajo izvajati različne sprostilne gibalne dejavnosti tudi v vsakdanjih specifičnih življenjskih okoljih in uporabiti različne dostopne



- znajo spremljati, razvrščati in vrednotiti svoje dosežke v povezavi s svojimi sposobnostmi in spremembami v telesnih značilnostih;
- poznajo izrazoslovje in pomembnost ustreznega prehranjevanja in pitja tekočin.

## Atletika

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Izpopolniti osnovno tehniko tekov, skokov in metov.	Izvajajo vaje šole teka, vadijo hitro reagiranje, štartajo iz različnih položajev (igre hitrosti, štafetne igre, predaje štafetne palice).
Razvijati specifične motorične sposobnosti za osnovne atletske discipline (hitro moč, absolutno hitrost, hitrost reakcije, specifično gibljivost, sproščenost v gibanju).	Pomagajo načrtovati in izvedejo dolgotrajnejši tek ali hojo v naravi.
Razvijati funkcionalne sposobnosti, zlasti aerobno vzdržljivost, do stopnje, ki jim omogoča neprekinjeno preteči ali prehoditi daljšo razdaljo.	Povezujejo skoke na skakalnih poligonih, skačejo mnogoskoke z različnimi variantami, skačejo v daljino z različno dolгим zaletom. Skačejo v višino s prekoračno tehniko iz izmerjenega zaleta, spoznajo vaje za učenje tehnike flopa.
Poznati in upoštevati osnovna atletska pravila ter uporabljati štoparico in meter.	Suvajo težko žogo z mesta z bočno tehniko ali prisunskim korakom. Sodelujejo pri pripravi in izvedbi atletskega tekmovanja. Merijo in zapisujejo dosežke.

### Odnosni cilji

Sprejemati zdrav način življenja in spodbujati aktivno preživljanje prostega časa v obliki hoje ali teka v naravi.

Privajati se na premagovanje telesnega napora pri dolgotrajnejšem teku ali hoji.

Spodbujati pozitiven odnos do vadbe, tekmovanj in tekmecev ter sprejemati športno obnašanje.

Sodelovati pri načrtovanju ciljev za napredovanje vsakega posameznika na osnovi lastnih izkušenj in ob upoštevanju lastnih zmožnosti in sposobnosti (samoregulacija).

### Standard znanja

Dijaki:

- zmorejo neprekinjeno preteči ali prehoditi daljšo pot v pogovornem tempu, znajo koordinirano in sproščeno teči iz visokega in nizkega starta, pravilno predati štafetno palico, skočiti v višino s prekoračno tehniko, skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, suvati težko žogo z mesta;
- poznajo osnovna atletska pravila in znajo uporabljati štoparico in meter.

# Gimnastika z ritmično izraznostjo

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Ohranjati in razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje) z različnimi nalogami.	Izvajajo gimnastične vaje, tudi z drobnimi pripomočki, kot so kolebnice, male ročke, male in velike žoge, elastični trakovi, cevke z ročaji, in ob glasbeni spremljavi.
Spopolniti uporabo izbranih elementov v različnih situacijah.	Vadijo akrobatske elemente: prevali v kombinacijah, preval letno na mehke blazine, premet vstran, stoja na rokah s pomočjo, povezovanje elementov.
Izbrati vaje za razvijanje in ohranjanje pravilne telesne drže. Oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami.	Preskakujejo orodja raznožno ali skrčno z varovanjem. Preskakujejo ovire v poligonu.
Premagovati strah pred višino.	Plezajo po žrdi in vrvi. Izvajajo prvine na drogu in bradlji izbrane po sposobnostih dijakov. Skačejo osnovne skoke z male prožne ponjave.
Povezati posamezne prvine v sestavo.	Gred – dijakinje: povezujejo elemente v kratko sestavo z obveznimi elementi: hoja, obrat, drža, skok, seskok.
Upoštevati načelo varnosti pri športni gimnastiki, medsebojno sodelovanje, pomoč in varovanje.	Ritmika – dijakinje: izvajajo ritmične korake in poskoke. Oblikujejo sestavo samostojno ali v skupinah s pripomočkom po izbiri: kolebnica, trak, obroč ali žoga.

## Odnosni cilji

Spoznavati pozitivne učinke rednega izvajanja gimnastičnih vaj za sprostitev in skladen telesni razvoj.

Doživljati pozitivne učinke redne športne vadbe in pridobivati trajne športne navade.

Navajati se na medsebojno sodelovanje in pomoč, sprejemati različnost.

Razvijati samokritičnost in sposobnost samoocenjevanja po dogovorjenih kriterijih.

## Standard znanja

Dijaki:

- povezujejo in uporabljajo gimnastične vaje v sklopu ogrevanja;
- uporabljajo gimnastične vaje s pripomočki v sklopu krepilnih vaj. Povezujejo preproste gimnastične prvine v sestavo – parter, bradlja, drog (dijaki);
- povezujejo preproste ritmične prvine v sestavo – ritmična sestava (dijakinje);
- kontrolirano in varno izvajajo osnovne skoke z male prožne ponjave;
- poznajo osnovno gimnastično izrazoslovje (položaji in gibanja telesa ter njegovih delov)



Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Seznani se z različnimi plesi in spoznati ples kot kulturno in družabno dejavnost.	Plešejo družabne plesne svetovnega plesnega programa: osnovne slike in kombinacije standardnih ter latinskoameriških plesov, rock'n'rola, nekaterih disco in skupinskih plesov.
Povezati več plesnih slik v celoto.	Plešejo ljudske plesne slovenskih pokrajin.
Razvijati ustvarjalnost in izraznost z gibom in plesom ter izvajati različne sestavljene gibalne naloge.	Povezujejo osnovne korake aerobike in izpeljejo lažje sestave (korakanje, osnovni korak, križni korak, mambo korak). Izvajajo različne oblike aerobike: step aerobika, plesna aerobika, body pump.
Opravljati dalj časa trajajoče naloge aerobnega značaja ob glasbeni spremljavi.	Sestavijo različne elemente gibanja (tematska osnova).
Spoznati in uporabljati različne oblike sproščanja.	Sproščajo se z osnovnimi elementi joge in drugimi oblikami sproščanja s poudarkom na dihanju.
Spoznati plesni bonton in potrebne terminološke izraze pri plesu in aerobiki.	

## Odnosni cilji

Prepoznavati različnosti ter razvijati sposobnost razumevanja in sprejemanja sebe in drugih. Zavedati se kompleksnosti in različnosti družb in kultur. Krepite zavest o pomenu ohranjanja ter varovanja kulturne dediščine.

Doživljati sprostitveni vpliv plesa ter se čustveno in doživljajsko bogatiti ob sproščanem medsebojnem sodelovanju.

Razvijati sposobnost estetskega doživljanja in ustvarjanja.

Izražati občutke in razpoloženja z besedo in gibom.

## Standard znanja

Dijaki:

- znajo zaplesati izbrane plesne do stopnje, ko lahko zaplešejo na družabni prireditvi;
- sproščeno ustvarjajo in improvizirajo na poljubno temo ob glasbeni spremljavi;
- poznajo različne oblike aerobike ter zmorejo slediti osnovnemu programu;
- znajo uporabiti različne tehnike sproščanja in poznajo potrebne izraze za sledenje določenemu plesnemu programu ter se znajo primerno vesti na družabnih prireditvah.

# Športne igre: košarka, odbojka, rokomet, nogomet

Športni pedagog izbere najmanj dve športni igri.

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Usvojiti, utrditi in nadgraditi osnovne tehnične prvine.	Uporabljajo osnovna gibanja (gibanja z žogo in brez nje, preže, zaustavljanje).
Spoznati osnovne tehnične prvine in taktične elemente v skupinskih in individualnih taktičnih situacijah.	Izvajajo vodenja, podaje, lovljenja, mete, udarce, servise in sprejeme servisa, sprejeme udarca, različne odboje pri podaji.
Povezati in uporabiti tehnične elemente v osnovnih igralnih situacijah.	Igrajo v različicah 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3, 5 : 5, 6 : 6, igre s prirejenimi pravili.
Povezati in uporabiti tehnično-taktične elemente v kompleksnejših igralnih situacijah.	Izvajajo prehode v napad in obrambo, spoznajo osnovne sisteme postavitve v obrambi in napadu. Vtekajo, se odkrivajo in križajo, menjujejo igralna mesta.
Poznati pravila igre, sodniške znake, zapisnik ter sodelovati pri organizaciji in vodenju tekme.	Rešujejo igralne situacije, sprejemajo servis in udarec, organizirajo napad in zaščito napadalca, izvajajo blok.
Upoštevaty načela športnega obnašanja.	Igrajo v conski obrambi ali v posamični obrambi. Odigrajo obrambne in napadalne kombinacije.
	Sodijo in vodijo zapisnik, pripravijo igrišče. Pogovarjajo se o vlogi kapetana in trenerja.
	Vrednotijo in izrekajo stališča do športnega obnašanja.

## Odnosni cilji

Pridobiti možnost aktivnega vključevanja v moštvene športne dejavnosti, medsebojno sodelovati v skupini ter v okviru skupinske dinamike prevzemati svojo vlogo. Upoštevaty in prilagajati se ciljem skupine.

Razvijati sporazumevalne zmožnosti s poslušanjem in medsebojnim dogovarjanjem in ob tem upoštevaty športno izrazoslovje.

Krepiti socialne vezi in z aktivnim preživljanjem prostega časa doživljati pozitivne vplive na psihofizično počutje.

Pridobivati znanja in vrednote športnega obnašanja, spoznavati športne igre skozi vlogo gledalca na tekmovanjih in v medijih.

## Standard znanja

Dijaki:

- poznajo in obvladajo osnovne tehnično-taktične elemente košarke, odbojke, rokometu in nogometu;
- uporabljajo v igri osnovne tehnično-taktične elemente glede na svoje individualne sposobnosti;
- upoštevaty pravila igre in športnega obnašanja ter poznajo sodniške znake;
- znajo pripraviti igrišče ter so seznanjeni z vlogo trenerja in kapetana moštva.

## Plavanje (glej didaktična priporočila)

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Varno dolgotrajno neprekinjeno plavati v eni od osnovnih plavalnih tehnik.	Plavajo dlje časa (na čas ali razdaljo).
Spoznati druge plavalne tehnike, igre in dejavnosti v vodi ter usvojiti varen skok na glavo in obrat.	Izvajajo skoke v vodo, se prosto potapljaajo in lebdijo v vodi.
Poznati in upoštevati nevarnosti v vodi ter varno ravnati v bazenih in naravnih plavalniščih.	Igrajo igre v vodi: mali vaterpolo, vodna košarka, vodna aerobika, štafetne igre.
Poznati osnovna pravila samoreševanja, reševanja iz vode in prve pomoči.	Ob primeru presojujejo ustreznost izvedbe reševanja utaplajočega, nudenje prve pomoči in ukrepanja ob tem. Poiščejo in ponudijo svoje rešitve.
Poznati in upoštevati pravila higijene na plavalnišču.	Razpravljajo, se opredeljujejo in komentirajo na temo vode in vodnega okolja.
Poznati osnovne fizikalne lastnosti vode in vplive le-teh na telo.	

Šola za dijake neplavalce organizira tečaj plavanja.

### Odnosni cilji

Poznati plavanje kot športno panogo, ki pripomore k celovitemu gibalnemu in funkcionalnemu razvoju.

Plavanje spoznati kot korektivno sredstvo v različnih poklicih ter zaradi svojih posebnosti zelo primerno za ohranjanje in korekcijo pravilne telesne drže ter za rehabilitacijo po poškodbah in boleznih.

Razvijati pozitiven odnos do vode, vodnega okolja ter življenja v vodi in ob njej.

### Standard znanja in sposobnosti

Dijaki:

- obvladajo plavanje v vsaj dveh plavalnih tehnikah do stopnje, ki jim omogoča varno gibanje v vodi;
- poznajo osnovne ukrepe ob samoreševanju in reševanju iz vode ter skok na glavo in obrat;
- poznajo fizikalne zakonitosti vode in pomen vode in vodnega okolja za življenje na Zemlji.

## Smučanje in nekatere zimske dejavnosti (glej didaktična priporočila)

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Seznani se z osnovami smučarske, deskarske in tekaške tehnike ter tehnike drsanja.	Z različnimi vajami se izpopolnjujejo v smučarski zarezni, deskarski, tekaški in drsalni tehniki.
Varno smučati, deskati ali drsati na urejenih smučiščih, tekaških progah in drsališčih	Ob aktivnostih prepoznajo primere varnega ravnanja pri smučanju, deskanju, teku na smučeh, drsanju.
Upoštevati pravila varnega ravnanja na smučiščih, tekaških progah in drsališčih.	Poiščejo in predstavijo pravila FIS.
Izbrati sposobnostim primeren teren za varno izvajanje aktivnosti na snegu.	Prosto smučajo, deskajo, tečejo na smučeh ali drsajo na primernih progah in ustreznem terenu.
Seznani se z ustrežno smučarsko, deskarsko, tekaško ali drsalno opremo.	Opišejo ali drugače predstavijo lastnosti smuči, desk, tekaških smuči, drsalk, vezi, čevljev in oblačil.

### Odnosni cilji

Doživljati športne užitke na snegu in razvijati odgovoren odnos do naravne in kulturne dediščine.

Spoznavati pomen športa za odpravljanje stresa in drugih negativnih dejavnikov sodobne družbe.

### Standard znanja in sposobnosti

Dijaki:

- znajo izbrati in uporabljati vaje za izpopolnjevanje osnovne smučarske, deskarske, tekaške in drsalne tehnike ter jo uporabljati;
- poznajo in upoštevajo pravila varnega smučanja, deskanja, teka in drsanja ter so sposobni izbrati znanju primeren teren;
- dijaki poznajo dejavnosti ustrežno opremo.

## Izletništvo, pohodništvo, gorništvo (glej didaktična priporočila)

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Pridobivati nova spoznanja o naravi in družbi v naravnem okolju.	Sodelujejo pri načrtovanju in opravijo daljši pohod v sredogorje ali visokogorje.
Poznati in upoštevati pravila varne hoje v gore.	Orientirajo se s pomočjo kompasa, karte, sonca, oznak. Opravijo orientacijski pohod.
Orientirati se v naravi s pomočjo različnih pripomočkov in znamenj.	Opredeljujejo se do naravnega okolja in izrekajo svoje doživljanje le-tega.
Poznati dejavnosti in pogojem ustrezno opremo.	Fotografirajo zdravilne in zaščitene rastline, naravne znamenitosti, živali.

### Odnosni cilji

V naravi doživljati zdrave in koristne prostočasne dejavnosti, pomembne za izboljšanje kakovosti življenja.

Oblikovati kulturne in strpne medsebojne odnose ter se zavedati pomena sodelovanja, medsebojne pomoči in prilagajanja skupini.

Krepiti zavest o pomenu ohranjanja in varovanja narave. Doživljati naravno okolje ter s tem odpravljati stres in druge negativne učinke sodobne družbe.

### Standard znanja in sposobnosti

Dijaki:

- znajo izbrati svojim sposobnostim primerno zahteven cilj in so sposobni opraviti vsaj triurni pohod;
- poznajo in upoštevajo pravila vedenja v naravnem okolju;
- znajo izbrati cilju in vremenu ustrezno opremo za gibanje v naravi;
- poznajo postopke ravnanja ob nesreči.

## 5. Izbirni program - učni cilji, primeri dejavnosti za pouk in priporočila

### Program izbirnih športov

Učni cilji	Primeri dejavnosti za pouk in priporočila
Nadgraditi osnovno športno znanje v različnih športnih panogah v šoli in zunaj nje.	Poglabljajo in utrjujejo znanja iz učnih sklopov osnovnega programa.
Vključiti se v športne dejavnosti v šoli ali zunaj nje.	Spoznavao druge športe, ki jih ponudi šola: igre z loparji (namizni tenis, badminton, tenis), borilne športe, rolanje, hokej na asfaltu, plezanje na umetni plezalni steni ...
Sprejeti šport kot vrednoto ter pri tem razvijati mehanizme samostojnosti pri vključevanju v šport v prostem času.	

### Odnosni cilji

Z možnostjo izbire dijaku omogočiti ugodno in prijetno doživljanje športa ter s tem vplivati na oblikovanje pozitivnih stališč do aktivnega preživljanja prostega časa in s tem zdravega načina življenja. Program pripomore k preprečitvi in blažitvi posledic obremenitev, ki jih prinaša poklicno delo, za katerega se dijaki šolajo.

### Standard znanja

Dijaki pridobijo in spopolnijo različna 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.

## Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

<b>pomen ukvarjanja s športom za poklic</b> preprečevanje, blažitev in odpravljanje posledic negativnih poklicnih obremenitev z izbranimi nalogami	<i>povezava s strokovnimi predmeti</i>
<b>šport in zdravje</b> pojem zdravja, vloga športa v zdravem razvoju in ohranjanju zdravja, telesna drža, prehrana, hidracija, higiena, ravnovesje med delom, učenjem, spanjem in telesno dejavnostjo, druženje	<i>povezava z naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti</i>
<b>kondicijska pripravljenost</b> spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti	<i>povezava z naravoslovnimi predmeti in IKT</i>
<b>osnovne značilnosti športov iz kataloga in športno izrazoslovje</b> predstavitev, tehnika, taktika, pravila, izrazoslovje, oprema	<i>povezava z naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti in slovenščino</i>
<b>zavračanje dejavnikov tveganja sodobnega življenja s športom</b> pomanjkanje gibanja, stres, alkohol, nikotin, droge, prevelika telesna teža, nedovoljena počivila v športu	<i>povezava z naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti</i>
<b>ekološki problemi, ohranjanje naravne in kulturne dediščine</b> športni turizem, ekološka osveščenost, športni objekti	<i>povezava z naravoslovnimi družboslovnimi predmeti in umetnostjo</i>
<b>dileme sodobnega športa</b> agresivnost in tekmovalnost, športno vedenje (fair play), vloga posameznika v skupini, liderstvo, zvezdnštvo, trženje v športu, mediji in šport	<i>povezava z družboslovnimi predmeti</i>
<b>zgodovina športa in olimpizem</b> vloga določenih športnih panog pri nacionalni identifikaciji Slovencev, olimpijska načela	<i>povezava s strokovnimi in družboslovnimi predmeti</i>

## 6. Didaktična priporočila

Obvezni del pouka športne vzgoje je razdeljen na osnovni program in program izbirnih športov.

Normativ, ki zadeva velikost vadbenih skupin, je enak za osnovni in izbirni program.

V **osnovnem programu** športni pedagog izbere najmanj dve izmed ponujenih štirih športnih iger. Vsebine plavanja ter smučanja in nekaterih zimskih dejavnosti šola izpelje, če ima ustrezne pogoje ali pa v okviru programa izbirnih športov ali športnih dni. Šola naj za vse dijake neplavalce organizira plavalni tečaj. Vsebine izletništva, pohodništva in gornišтва šola izpelje v okviru programa izbirnih športov ali športnih dni.

Če so dijaki delno opravičeni sodelovanja pri športni vzgoji, mora športni pedagog vsakemu posamezniku z zdravstvenimi indikacijami prilagoditi proces dela v skladu z napotki zdravnika. Gibanje in šport lahko v teh primerih predstavljata pomembno sredstvo kineziterapije in rehabilitacije.

**Program izbirnih športov** naj bo zasnovan tako, da upošteva interese in želje dijakov in hkrati omogoča oblikovanje homogenih vadbenih skupin. Oboje zagotavlja kakovostnejše delo in prilagojeno intenzivnost športne vadbe.

Razporeditev ur v letni pripravi na pouk je prepuščena šoli, vendar naj bodo ure razporejene tako, da so dijaki deležni načrtnega in čim bolj povezanega športnovzgojnega procesa.

Športni pedagogi načrtujejo in uresničujejo program izbirnih športov v skladu z materialnimi možnostmi šole. Optimalen način dela je tak, pri katerem poteka izbirni program v okviru rednega pouka, proces vodi več športnih pedagogov hkrati, dijaki pa so razvrščeni v več interesnih skupin. V tem primeru lahko poteka športna vzgoja za več oddelkov hkrati. Kjer teh možnosti ni, naj bo ponudba v skladu z možnostmi šole. Vsebine lahko šola izvaja vse šolsko leto ali krajše obdobje. Izjeme so lahko organizirani planinski pohodi, tečaji plavanja in dejavnosti, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki. Določene vsebine sklopa Izletništvo, pohodništvo, gornišтво se lahko uresničijo tudi pri urah športne vzgoje v osnovnem programu.

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 v prostem času.

### Cilji in vsebine

Namerna odprtost ciljev prinaša učitelju razmeroma veliko stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za smotno in prilagojeno izbiranje vsebin, upoštevajoč opredeljene cilje, posebnosti skupine in posameznikov znotraj nje, posebnosti šole in kraja ter drugih možnosti za izpeljavo programa.

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

### Šola v naravi, tečaji, interesne dejavnosti, športna tekmovanja

Šola v okviru interesnih dejavnosti ponudi dijakom šolo v naravi, športne tabore ali tečaje. Navodila za izpeljavo so predstavljena v posebnem gradivu Interesne dejavnosti. Priporočljivo je, da na šoli deluje šolsko športno društvo s ponudbo različnih športnih interesnih dejavnosti. S ponudbo šola spodbuja redno športno dejavnost dijakov, bogati njihov prosti čas in ga zapolnjuje prijazno zdravju.

Šola lahko organizira različna športna tekmovanja. Ta so sestavni del in nadgraditev .šolske športne vzgoje in interesnih dejavnosti. Osnova so medrazredna tekmovanja v.....



okviru šole, pri čemer je poudarek na množičnosti.

Športna tekmovanja so smiselna, če v svoji celovitosti upoštevajo fiziološka, socialna in pedagoška načela. Na tekmovanje naj se dijaki načrtno pripravljajo, najpomembnejši cilji pa morajo biti poštena igra (fair play), spoštovanje tekmecev in kulturno spremljanje športnega dogodka.

### **Status športnika**

Šola perspektivnim in vrhunskim športnikom ustrezno pomaga in jim prilagodi obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa v skladu s *Pravilnikom o prilagajanju šolskih obveznosti*.

### **Uspešnost in motivacija dijakov**

Eno od temeljnih izhodišč kataloga znanj je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh dijakov. Glede na obe izhodišči mora športni pedagog upoštevati različnost dijakov. Njegov cilj je napredovanje vseh dijakov.

V procesu športne vadbe 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; to jim ob upoštevanju drugih globalnih ciljev omogoči psihično razbremenitev in sprostitev po naporih, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem. 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, še posebej pa s spodbujanjem in vrednotenjem napredka posameznika. Osebni cilji dijakov so različni in temeljijo na specifični storilnosti. Biti morajo takšni, da jih dijak lahko doseže. Predvsem ne smejo biti osredotočeni le na zmago in poraz ter 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 posveti posebno pozornost dijakom s skromnejšimi prirojenimi gibalnimi sposobnostmi in s tem povezano slabšo gibalno učinkovitostjo ter dijakom s posebnimi potrebami. Ti dijaki potrebujejo veliko gibanja, pozitivnih spodbud, prilagojene vsebine in obremenitve.

Prav tako naj upošteva različno motivacijo deklet in fantov. Dekletom naj ponudi več vsebin plesa in prvin ritmike, ki jim omogočajo izražanje občutkov in razpoloženj ter doživljanje usklajenosti gibanja ob glasbeni spremljavi.

### **Standard znanja**

Zapisani standardi znanja predstavljajo tisto osnovo, ki jo dijaki skušajo usvojiti. Ker je neizogibno, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi ter bodo v nekaterih gibalnih nalogah bolj učinkoviti, mora učitelj vsebine in zahteve prilagoditi zmožnostim posameznikov. To pomeni, da raven znanja ni enaka za vse dijake in da jo mora učitelj v skladu z načeli diferenciacije in individualizacije prilagoditi njihovim zmožnostim. Učitelj prav tako na tej podlagi določi minimalne standarde znanja, potrebne za napredovanje oz. za pozitivno oceno.

### **Skrb za varnost dijakov**

Pri športni vzgoji je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Športni pedagog mora upoštevati tale izhodišča:

- spoštovanje normativnih izhodišč (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu),





- zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja,
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitve sposobnostim in predznanju dijakov,
- doslednost pri uporabi varne športne opreme,
- upoštevanje načel pomoči in varovanja,
- upoštevanje osnovnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastiki,
- seznanjanje dijakov z nevarnostmi v gorah.

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

## 7. Športna vzgoja v programih PTI

Učitelji športne vzgoje naj za programe poklicno tehniškega izobraževanja v 1. in 2. letniku uporabijo ta Katalog znanja za športno vzgojo. Cilji, vsebine in dejavnosti naj bodo izbrani tako, da bodo dijaki ob koncu šolanja v poklicno tehniških programih dosegli iste standarde znanja, kot so določeni v tem katalogu znanja za srednje strokovno izobraževanje.

## 8. Ocenjevanje

Izhodišče za preverjanje in ocenjevanje športne vzgoje predstavlja katalog znanja, v katerem so opredeljeni cilji, praktične in teoretične vsebine ter standard znanja. V katalogu opredeljene standarde znanja naj bi dijaki dosegli ob koncu šolanja, učitelj pa v skladu s tem načrtuje doseganje standardov ob koncu vsakega letnika. To velja tako za osnovni kot za program izbirnih športov. Oba programa sta vsebini rednega pouka, ki je obvezen za vse dijake.

Pogoj za kakršnokoli povratno informacijo in interpretacijo doseženega je načrtno in sistematično spremljanje dijakovih učnih dosežkov in drugih pomembnih področij (zdravstvene posebnosti). Spremljanje teh je funkcionalno povezano s poučevanjem in učenjem ter temelji na doseganju vzgojnih in izobraževalnih ciljev ter vrednotenju individualnega učnega napredka dijakov.

Sestavni del spremljanja je preverjanje znanja, ki ga učitelj mora izvesti pred ocenjevanjem. Učitelj lahko preverja dijakovo znanje pred obravnavo učnih sklopov, med njo in na koncu. S preverjanjem na različne načine ugotavlja, ali so dijaki usvojili določene standarde ali ne.

Del ocene lahko predstavlja tudi obvladanje opredeljenih teoretičnih znanj. Primeren način za ocenitev teoretičnega znanja je ob izvedbi praktične naloge, priprava plakata, manjšega projekta ali raziskovalne naloge.

Pri ocenjevanju športni pedagog vrednoti dosežene standarde znanja in učne cilje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.

Načelo, da ocenjujemo znanje in ne neznanje, velja pri ocenjevanju tudi ob koncu

šolskega leta. Pri oblikovanju zaključne ocene učitelj lahko izbere in oceni nekaj najmočnejših dijakovih področij. Najšibkejših področij ne upošteva. Tako zagotovi, da je ocenjevanje pri športni vzgoji spodbudno in da lahko vsak dijak dobi dobro oceno. Merila ocenjevanja morajo biti jasno predstavljena vsem dijakom. Učitelj jih predstavi na začetku šolskega leta, podrobneje še ob začetku učnega sklopa in pred preverjanjem in ocenjevanjem.