

# UČNI NAČRT

Učni predmet	Razred	Smer	Tedensko št. ur
Motorična in športna vzgoja	1.	Vse smeri (E, M in KB)	Dve uri tedensko

## OPREDELITEV PREDMETA

Šolski šport je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

## SPLOŠNI CILJI, VLOGA IN SPECIFIČNE KOMPETENCE

### Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- Izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija/skladnost gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost oz. preciznost, aerobno vzdržljivost).
- Oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo.  
Poznajo pomen dela v naravi, aerobne vadbe i

### Osvajanje in spopolnjevanje različnih gibalnih znanj

- Poznajo pomen ogrevanja pred športno vadbo in uporabljajo pravilne izraze.
- Izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike.

### Razumevanje gibanja in športa

- Razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje.
- Razlikujejo aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa (pomen in spremljanje srčnega utripa).
- Prepoznajo dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu.
- Upoštevajo osnovna načela varnosti v športu.
- Spoznajo in razumejo preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...).

#### **Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja**

- Imajo odgovoren odnos do lastnega zdravja.
- Oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje različnosti, zdrava tekmovalnost, spoštovanje športnega obnašanja na tekmovanjih, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme, naravovarstveno ozaveščanje).
- Spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika.
- Oblikujejo čut za red in osebno higieno.

### **UČNE OBLIKE IN METODE**

Pri urah športne vzgoje bomo uporabljali metodo razlage, prikaza (demonstracije) in pogovora. Učno delo bo potekalo individualno, frontalno ali skupinsko. Posebno pozornost bomo ponudili dopolnilnim in dodatnim nalogam ter ustrezni individualizirali in diferencirali delo.

<b>DIDAKTIČNI SKLOPI</b>	<b>CILJI</b>	<b>VSEBINE</b>	<b>ČAS IZVAJANJA</b>	<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE</b>
<b>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA IN GIMNASTIČNE VAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, gibljivost, natančnost).</li> <li>□ Razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja).</li> </ul>	<p><b><u>Praktične vsebine</u></b></p> <p><b>Gimnastične vaje z različnimi cilji</b> (ogrevanje, stabilizacija telesa, pravilna telesna drža, krepitev ...).</p> <p><b>Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči,</b></p>	Celoletno izvajanje.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play).</li> <li><input type="checkbox"/> Upoštevajo osnovna načela varnosti v športu.</li> </ul>	<p><b>hitrosti, skladnosti/koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti.</b></p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u></p> <p><b>Zakovitosti športne vadbe.</b> Športne poškodbe in osnovna terminologija gimnastičnih vaj.</p> <p><b>Gibalne (motorične) sposobnosti.</b> Okostje in mišičje.</p>		
<b>DIDAKTIČNI SKLOPI</b>	<b>CILJI</b>	<b>VSEBINE</b>	<b>ČAS IZVAJANJA</b>	<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE</b>
<b>GIMNASTIKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ugotavljajo in spremljajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo izvedbo osnovnih elementov gimnastike.</li> <li><input type="checkbox"/> Upoštevajo osnovna načela varnosti pri vajah na orodju in osnovni prijemi pomoči in varovanja.</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p>Akrobatika: <b>preval naprej in nazaj</b>, prevali v kombinacijah in v povezavi z drugimi prvinami; premet v stran; stoja na lopaticah. Koza: <b>raznožka in skrčka</b> (z ali brez varovanja). Klop, nizka ali visoka gred: <b>vaje ravnotežja</b> (plazenja, lazenja, poskoki v različnih smereh, hoja z različnimi nalogami).</p> <p><b>Skoki</b> (mačji skok, strig, skok visoko in daleč ...), obrati sonožno in na eni nogi.</p> <p><b>Različni skoki s kolebnico.</b></p>	Prvo polletje.	

		<u>Teoretične vsebine</u>  Osnovna terminologija. Varovanje in pomoč.		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ATLETIKA	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, natančnost).</li> <li><input type="checkbox"/> Razumejo vpliv športa na zdravje in dobro počutje.</li> <li><input type="checkbox"/> Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijajo vztrajnost.</li> </ul>	<u>Praktične vsebine</u>  <b>Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka</b> (atletska abeceda), fartlek, dolgotrajnejši tek (v naravi v pogovornem tempu, kros, ...). <b>Skok v daljino z mesta</b> in z zaletom.  <u>Teoretične vsebine</u>  Olimpijske igre.	Drugo polletje.	<u>Zgodovina</u> Antični svet Grčije: starogrška kultura in znanstveniki ( <b>tretje dvomesečje</b> ).
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
NOGOMET	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo različna sestavljena športna znanja pri nogometu.</li> <li><input type="checkbox"/> Naučijo se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov športnih iger.</li> <li><input type="checkbox"/> Razumejo nekatere pojme športnega izrazoslovja.</li> </ul>	<u>Praktične vsebine</u>  <b>Osnovni tehnični elementi brez žoge</b> (odkrivanja, varanja) in <b>z žogo</b> (poigravanja, vodenja, podajanja, zaustavljanja, sprejemanja, udarjanja).	April, maj, junij.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Poznajo in upoštevajo pravila športnih iger in malega nogometa.</li> <li><input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila obnašanja in načela varnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in fair play.</li> </ul>	<p><b>Enostavne igralne različice 1:1, 2:2, 3:3...</b></p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u></p> <p><b>Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko nogometa</b> (podajanje, udarjanje, vodenje ...). <b>Temeljna pravila nogometne igre in športno obnašanje.</b> <b>Osnovna pravila malega nogometa.</b></p>		
<b>DIDAKTIČNI SKLOPI</b>	<b>CILJI</b>	<b>VSEBINE</b>	<b>ČAS IZVAJANJA</b>	<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE</b>
<b>KOŠARKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Spoznajo osnovne tehnične elemente: vodenje, podajanje, lovljenje žoge, pivotiranje, preigravanje in meti.</li> <li><input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Naučijo se osnovnih pravil košarke in osnovnih sodniških znakov.</li> <li><input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p><b>Osnovni tehnični in taktični elementi</b> (vodenje, zaustavljanje po vodenju, obračanje – pivotiranje, preigravanje, podajanja, lovljenja, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Postavljanje in gibanje pri izvajanju sodniškega meta in prostih metov. <b>Igra 3:3 na en koš</b>, igra 4:4 in 5:5.</p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u></p>	Januar, Februar, Marec.	

DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ODBOJKA	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične elemente: zgornji in spodnji odboj in spodnji servis.</li> <li><input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemajo drugačnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Naučijo se osnovnih pravil odbojke in osnovnih sodniških znakov.</li> <li><input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p><b>Izpopolnjevanje in uporaba tehničnih elementov:</b> spodnji servis, sprejem servisa, podaja. <b>Igra 3:3, 4:4, 5:5, 6:6</b> na različnih velikostih igrišč. Igralni sistem 6:0.</p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u></p> <p><b>Temeljna pravila odbojke</b> in najpomembnejši sodniški znaki. <b>Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko odbojke.</b> Športno obnašanje.</p>	November, december.	
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
POHODNIŠTVO	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo odnos do zdravega načina življenja in aktivnega preživljanja prostega časa.</li> <li><input type="checkbox"/> Upoštevajo varnost pri pohodništvu.</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p><b>Lažji pohod po opisani poti.</b> Gibanje v naravi po opisu in s pomočjo zemljevida.</p>	Celoletno izvajanje.	

		<p>Športni orientacijski tek (orienteering).</p> <p><b><u>Teoretične vsebine</u></b></p> <p><b>Vpliv hoje na organizem.</b>  <b>Varnost v gorah.</b> Nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti.  Orientacija s pomočjo zemljevida.</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<b>DRUGE VSEBINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične in taktične elemente pri izbranih vsebinah.</li> <li><input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje v paru ali skupini, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Učenci se naučijo osnovnih pravil izbranega športa ali igre.</li> </ul>	<p>Namizni tenis, badminton, kolesarjenje, ples, rokomet..</p> <p><b><u>Teoretične vsebine</u></b></p> <p>Osnovna pravila izbranega športa.  Varnost pri izbranem športu.</p>	Celoletno izvajanje.	

\*Vsebine v krepkem tisku so temeljne.

## PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

## MINIMALNI STANDARDI ZNANJA, SPRETNOSTI IN VEŠČIN

- **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:** dijak/inja preveri svojo telesno pripravljenost in pozna večino nalog za razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti.
- **GIMNASTIKA:** dijak/inja s pomočjo profesorja sestavi sklop gimnastičnih vaj; skoči raznožno s pomočjo ali samostojno čez kozo; pozna osnovne postavitve pri varovanju.
- **ATLETIKA:** dijak/inja izvaja osnovne vaje za izpopolnjevanje tehnike teka; teče z visokega štarta; sposoben/na je teči v naravi vsaj 10 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu; glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z mesta, pozna nekatere atletske pojme.
- **NOGOMET:** dijak/inja izvaja najosnovnejše tehnične elemente nogometa, pozna osnovna pravila in temeljne pojme nogometa ter spoštuje pravila športnega obnašanja.
- **KOŠARKA:** dijak/inja izvede najosnovnejše tehnične elemente košarke; pozna in upošteva pravila košarke in športnega obnašanja.
- **ODBOJKA:** dijak/inja izvede najosnovnejše tehnične elemente odbojke; pozna in upošteva pravila odbojke in športnega obnašanja.
- **POHODNIŠTVO:** dijak/inja je sposoben/a hoditi uro in pol z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 200 metrov; upošteva pravila varne hoje; giblje se po označeni poti; pozna nevarnosti v gorah in zna nuditi prvo pomoč pri lažjih poškodbah.
- **DRUGE VSEBINE:** dijak/inja izpopolnjuje različna športna znanja do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom; pozna nevarnosti pri vadbi izbranih športov.