

# UČNI NAČRT

Učni predmet	Razred	Smer	Tedensko št. ur
Motorična in športna vzgoja	2.	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 in utrjujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija/skladnost gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost oz. preciznost, aerobno vzdržljivost).
- Oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo.
- So sposobni preteči daljše razdalje.
- So sposobni daljšega hodilnega napora, kjer premagajo večjo višinsko razliko.
- Redno spremljajo svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti.

### Osvajanje in spopolnjevanje različnih gibalnih znanj

- Znajo se pravilno ogreti pred vadbo.
- Izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike.
- Skladno in estetsko izvajajo različne gibalne naloge.

## 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).
- Glede na svoje telesne značilnosti in telesno kondicijo znajo izbrati sebi primerno športno dejavnost.
- 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 ...)

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

- Imajo odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka).
- 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.

DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA IN GIMNASTIČNE VAJE	<input type="checkbox"/> Utrjujejo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost).	<u>Praktične vsebine</u>  <b>Gimnastične vaje z različnimi cilji</b> (ogrevanje, stabilizacija)	Celoletno izvajanje.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja).</li> <li><input type="checkbox"/> Oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo.</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>	<p>telesa, pravilna telesna drža, krepitev ...).</p> <p><b>Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, skladnosti/koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti.</b></p> <p><b>Vaje za stabilizacijo telesa in primerno telesno držo.</b></p> <p><b>Merjenje srčne frekvence.</b></p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u></p> <p><b>Zakovitosti športne vadbe.</b></p> <p>Izbor nalog, intenzivnosti vadbe in trajanja obremenitve glede na različne cilje, tudi s pomočjo IKT (merilniki srčne frekvence). Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.</p> <p>Utrjujejo terminologijo gimnastičnih vaj in pomen motoričnih sposobnosti.</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"/> Ohranjajo pravilno telesno držo in oblikujejo skladno postavo.</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo izvedbo osnovnih elementov gimnastike.</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p>Akrobatika: utrjevanje <b>prevalov</b>, premet v stran; stoja na rokah (z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku ali brez varovanja).</p>	Prvo polletje.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Upoštevajo osnovna načela varnosti pri vajah na orodju in osnovni prijemi pomoči in varovanja.</li> <li><input type="checkbox"/> Doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe.</li> </ul>	<p>Koza: <b>raznožka in skrčka</b> (z ali brez varovanja).</p> <p>Mala prožna ponjava: <b>osnovni skoki</b> (stegnjeno, skrčno, raznožno, prednožno, prednožno-raznožno, z obretom za 180° in 360°). Skoki z meti na koš.</p> <p>Klop, nizka ali visoka gred: vaje ravnotežja (plazenja, lazenja, poskoki v različnih smereh, hoja z različnimi nalogami). <b>Kratka sestava:</b> hoja, skoki, obrati, drže (razovka ...), seskok.</p> <p><b>Različni skoki s kolebnico.</b></p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u></p> <p>Sestavljanje in vodenje sklopov gimnastičnih vaj. <b>Osnovna terminologija.</b></p> <p><b>Varovanje in pomoč.</b></p>		
<b>DIDAKTIČNI SKLOPI</b>	<b>CILJI</b>	<b>VSEBINE</b>	<b>ČAS IZVAJANJA</b>	<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE</b>
<b>ATLETIKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja).</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo izvedbo osnovnih elementov atletike.</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p>Utrjevanje tehnike teka (atletska abeceda), fartlek, dolgotrajnejši tek (v naravi v pogovornem tempu, kros, ...).</p> <p><b>Skok v daljino z zaletom.</b></p>	Drugo polletje.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Poznajo in razumejo odzivanje organizma na napor.</li> <li><input type="checkbox"/> Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijajo vztrajnost.</li> <li><input type="checkbox"/> Upoštevajo osnovna načela varnosti v športu.</li> </ul>	<p><b>Skok v višino s prekoračno tehniko</b>, vaje za učenje tehnike flop.</p> <p><b>Met žvižgača (»Vortex«) z zaletom</b>,</p> <p><u><b>Teoretične vsebine</b></u> Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti.</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<b>NOGOMET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo različna sestavljena športna znanja pri nogometu.</li> <li><input type="checkbox"/> Utrjujejo osnovne tehnične in taktične elemente športnih iger ter jih znajo uporabiti v igralnih situacijah.</li> <li><input type="checkbox"/> Razumejo nekatere pojme športnega izrazoslovja.</li> <li><input type="checkbox"/> Poznajo in upoštevajo pravila športnih iger in malega nogometa.</li> <li><input type="checkbox"/> Razumejo prednosti primerne oblačila in obutve v različnih pogojih.</li> <li><input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila obnašanja in načela varnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja,</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p>Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometa.</p> <p><b>Osnovni tehnični elementi brez žoge</b> (odkrivanja, varanja) <b>in z žogo</b> (poigravanja, vodenja, podajanja, zaustavljanja, sprejemanja, udarjanja).</p> <p>Taktični elementi: obrambna preža in <b>pokrivanje napadalcev</b>. Osnove medsebojnega sodelovanja v igri dveh, treh ali več igralcev.</p> <p><b>Enostavne igralne različice 1:1, 2:2, 3:3...</b></p>	April, maj, junij.	

	medsebojnega sodelovanja in fair play.	<p><b><u>Teoretične vsebine</u></b></p> <p>Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko nogometa (podajanje, udarjanje, vodenje ...). Temeljna pravila nogometne igre in športno obnašanje.</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
KOŠARKA	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične elemente: vodenje, podajanje, lovljenje žoge, pivotiranje, preigravanje in meti.</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne taktične elemente: prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca.</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo obrambo proti metu, prodoru ali vtekanju.</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro.</li> <li><input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Utrjujejo pravila košarke in osnovne sodniške znake.</li> <li><input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p><b><u>Praktične vsebine</u></b></p> <p><b>Osnovni tehnični in taktični elementi</b> (vodenje, zaustavljanje po vodenju, obračanje – pivotiranje, preigravanje, podajanja, lovljenja, meti, <b>prodor, vtekanje, križanje brez in z vročitvijo</b>, pokrivanje napadalca).</p> <p><b>Igra 3:3 na en koš</b>, igra 4:4 in 5:5 na dva koša s pasivno obrambo, delno aktivno in aktivno obrambo.</p> <p><b><u>Teoretične vsebine</u></b></p> <p>Temeljna pravila košarke in najpomembnejši sodniški izrazi.</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"/> Ponavljajo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro.</li> <li><input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemajo drugačnosti.</li> <li><input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovna pravila odbojke in osnovne sodniške znake.</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. <b>Igralni sistem 6:0.</b></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"/> Pozitivno doživljanje naravnega okolja, varovanje in skrb za ohranitev naravne ter kulturne dediščine.</li> </ul>	<p><u><b>Praktične vsebine</b></u></p> <p><b>Zahtevnejši pohod po opisani poti.</b> Gibanje v naravi po opisu in s pomočjo zemljevida. <b>Športni orientacijski tek (orienteering).</b></p>	Celoletno izvajanje.	

	<input type="checkbox"/> Izboljšajo orientacijo s pomočjo zemljevida. <input type="checkbox"/> Upoštevajo varnost pri pohodništvu.	<p><b><u>Teoretične vsebine</u></b></p> <p><b>Tempo hoje, nadomeščanje izgubljene tekočine in termoregulacija.</b>  Vpliv hoje na organizem.  Poznavanje najpomembnejših slovenskih gora.</p> <p><b>Varovanje narave.</b>  <b>Varnost v gorah.</b> Nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti.</p> <p><b>Orientacija s pomočjo zemljevida.</b></p>		<p><u>Vede o zemlji</u>  Onesnaževanje in pomen riciklaže (<b>tretje dvomesečje</b>).  Ekologija (<b>četrto dvomesečje</b>).</p>
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
<b>DRUGE VSEBINE</b>	<input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične in taktične elemente pri izbranih vsebinah. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje v paru ali skupini, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. <input type="checkbox"/> Dijaki se naučijo osnovnih pravil izbranega športa ali igre. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja.	<p>Namizni tenis, badminton, kolesarjenje, baseball, 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 naloge za razvoj moči, gibljivosti, koordinacije in aerobne vzdržljivosti.
- **GIMNASTIKA:** dijak/inja s pomočjo profesorja sestavi sklop gimnastičnih vaj; poveže štiri akrobatske prvine; skoči raznožno in skrčno s pomočjo ali samostojno čez kozo; na ožji površini (klop ali nizka gred) poveže hojo, obrat, držo, skok in seskok v sestavo; pozna osnovne postavitve pri varovanju.
- **ATLETIKA:** dijak/inja izvaja osnovne vaje za izpopolnjevanje tehnike teka; teče z nizkega in visokega štarta; sposoben/na je teči v naravi vsaj 13 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu; glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z mesta in z zaletom in v višino s prekoračno tehniko, vrže žvižgač z mesta ali z zaletom; pozna večino atletske pojmov; zna izmeriti svoj srčni utrip.
- **NOGOMET:** dijak/inja izvaja osnovne tehnične in taktične elemente nogometa, pozna večino pravil in temeljnih pojmov nogometa ter spoštuje pravila športnega obnašanja.
- **KOŠARKA:** dijak/inja izvede osnovne tehnične elemente košarke; pozna in upošteva pravila košarke in športnega obnašanja.
- **ODBOJKA:** dijak/inja izvede osnovne tehnične elemente odbojke; pozna in upošteva pravila odbojke in športnega obnašanja.
- **POHODNIŠTVO:** dijak/inja je sposoben/a hoditi dve uri z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 300 metrov; upošteva pravila varne hoje; giblje se po označeni poti; pozna nevarnosti v gorah in zna nuditi prvo pomoč pri lažjih poškodbah; pozna naravovarstvene probleme.
- **DRUGE VSEBINE:** dijak/inja izpopolnjuje različna športna znanja do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom; pozna nevarnosti pri vadbi izbranih športov.