

UČNI NAČRT

Učni predmet	Razred	Smer	Tedensko št. ur
Motorična in športna vzgoja	3.	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 vzgajamo in učimo, kako bi lahko v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako vsak 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 utrjujejo 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 in telesne značilnosti.

Osvajanje in spopolnjevanje različnih gibalnih znanj

- Poznajo pomen ogrevanja pred športno vadbo in uporabljajo pravilne izraze. Znajo se pravilno ogreti pred vadbo.
- Izpopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike.
- Skladno in estetsko izvajajo različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi.

Razumevanje gibanja in športa

- Razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje.
- Razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor.
- 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 ...) 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 (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 posameznika.
- Spoznajo ekološke probleme, povezane s športnimi dejavnostmi.
- Imajo svoja stališča do stranpoti sodobnega športa (doping, komercializem ...).
- 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
-------------------	-------	---------	---------------	-----------------------

<p>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Izboljšujejo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in poznajo dejavnike, ki vplivajo na njih razvoj. □ Izboljšujejo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). □ Ohranjajo pravilno telesno držo in skladno postavo. □ Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijajo vztrajnost. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Gimnastične vaje z različnimi cilji (ogrevanje, stabilizacija telesa, pravilna telesna drža, krepitev ...).</p> <p>Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, skladnosti/koordinacije gibanja, gibljivosti, vzdržljivosti, preciznosti ter ravnotežja.</p> <p>Vaje za stabilizacijo telesa in primerno telesno držo. Merjenje srčne frekvence.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Izbor nalog, intenzivnosti vadbe in trajanja obremenitve glede na različne cilje, tudi s pomočjo IKT (merilniki srčne frekvence, porabe energije, štetja korakov). Razumevanje odziva organizma na napor ter spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.</p> <p>Terminologija gimnastičnih vaj. Srčno-žilni in dihalni sistem. Energetski sistemi (aerobni in anaerobni). Prehrana.</p>	<p>Celoletno izvajanje.</p>	<p><u>Angleščina</u> Part of the body, a health</p>
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------

				and fitness quiz (prvo dvomesečje). Biotechnology and food (četrto dvomesečje).
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
GIMNASTIKA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Izpopolnjujejo koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost. <input type="checkbox"/> Ohranjajo pravilno telesno držo in oblikujejo skladno postavo. <input type="checkbox"/> Ugotavljajo in spremljajo lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti. <input type="checkbox"/> Ponavljajo izvedbo osnovnih elementov gimnastike. <input type="checkbox"/> Spoznajo napredne elemente gimnastike. <input type="checkbox"/> Upoštevajo osnovna načela varnosti pri vajah na orodju in osnovni prijemi pomoči in varovanja. <input type="checkbox"/> Doživljajo sprostitevni vpliv športne vadbe. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Akrobatika: ponavljanje osnovnih prvin, premet v stran, premet v stran z obratom za 90 stopinj nazaj in naprej; stoja na lopaticah, stoja na rokah (z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku ali brez varovanja). Povezovanje prvin v sestavo.</p> <p>Piramide. Stoja in preval naprej. Koza: raznožka in skrčka (z ali brez varovanja). Mala prožna ponjava: osnovni in napredni skoki (stegnjeno, skrčno, prednožno-raznožno, stegnjeno/skrčno z obratom za 45°, 90°, 180°, 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). Kratka sestava: hoja,</p>	Prvo polletje.	

		<p>skoki, obrati, drže (razovka ...), seskok.</p> <p>Skoki (mačji skok, strig, skok visoko in daleč ...), obrati sonožno in na eni nogi.</p> <p>Kombinacija skokov s kolebnico.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Sestavljanje in vodenje sklopov gimnastičnih vaj.</p> <p>Varovanje in pomoč.</p> <p>Zgodovina športa (Južni Sokol, ZSŠDI ...).</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ATLETIKA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utrjujejo motorične sposobnosti <input type="checkbox"/> Razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). <input type="checkbox"/> Ponavljajo izvedbo osnovnih elementov atletike. <input type="checkbox"/> Spoznajo napredne elemente atletike. <input type="checkbox"/> Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijajo vztrajnost. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Vaje za izpopolnjevanje in utrjevanje tehnike teka (atletska abeceda), predaja štafetne palice v hoji in teku, fartlek, dolgotrajnejši tek (v naravi v pogovornem tempu, kros, ...).</p> <p>Skok v daljino z zaletom.</p> <p>Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za učenje tehnike flop.</p>	Drugo polletje.	

	tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.	<p>Suvanje težke žoge, suvanje krogle (2-4 kg) z mesta ali z zaletom. Osnove teka čez ovire.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa (tudi z uporabo merilnikov).</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
NOGOMET	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Razvijajo različna sestavljena športna znanja pri nogometu. <input type="checkbox"/> Razumejo pojme športnega izrazoslovja. <input type="checkbox"/> Poznajo in upoštevajo pravila športnih iger in malega nogometa. <input type="checkbox"/> Razumejo prednosti primerne oblačila in obutve v različnih pogojih. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila obnašanja in načela varnosti. <input type="checkbox"/> Razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in fair play. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja, ki vključujejo osnovne tehnične elemente nogometa.</p> <p>Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanja, varanja) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, zaustavljanja, sprejemanja, udarjanja, preigravanja).</p> <p>Napredni tehnični elementi: žongliranje, različna preigravanja, udarci s sprednjim notranjim delom stopala,</p>	April, maj, junij.	

		<p>zunanjim delom stopala in dolge podaje.</p> <p>Tehnika vratarja.</p> <p>Taktični elementi: obrambna preža in pokrivanje napadalcev.</p> <p>Enostavne igralne različice 1:1, 2:2, 3:3...</p> <p>Igra 5:5.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko nogometa (podajanje, udarjanje, vodenje ...). Temeljna pravila nogometne igre in športno obnašanje. Pravila malega nogometa.</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
KOŠARKA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične elemente. <input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne taktične elemente. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. <input type="checkbox"/> Naučijo se osnovnih pravil košarke in osnovnih sodniških znakov. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Utrjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, zaustavljanje po vodenju, obračanje – pivotiranje, preigravanje, podajanja, lovljenja, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca).</p> <p>Križanje z vročitvijo ali napeljevanjem med dvema igralcema. Prenos žoge 3:0.</p>	Januar, Februar, Marec.	

	<input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play).	<p>Postavljeni napad s tremi igralci. Postavljanje in gibanje pri izvajanju sodniškega meta. Prenos žoge 4:0. Postavljeni napad s tremi ali štirimi igralci. Protinapad 3:0. Postavitev in gibanje pri izvajanju sodniškega meta in prostih metov.</p> <p>Igra 3:3 na en koš, igra 4:4 in 5:5 na dva koša s pasivno, delno aktivno in aktivno obrambo.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Temeljna pravila košarke in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko košarke. Športno obnašanje.</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ODBOJKA	<input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične elemente. <input type="checkbox"/> Naučijo se napredne tehnične elemente: zgornji servis, blok, napadalni udarec. <input type="checkbox"/> Ponavljajo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo	<p>Izpopolnjevanje in uporaba tehničnih elementov: spodnji servis, sprejem servisa, podaja. Zgornji servis, blok, napadalni udarec in sprejem napadalnega udarca.</p> <p>Igra 3:3, 4:4, 5:5, 6:6 na različnih velikostih igrišč.</p> <p>Igralni sistem 6:0.</p>	November, december.	

	<p>tekmovalnost in sprejemajo drugačnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Naučijo se osnovnih pravil odbojke in osnovnih sodniških znakov. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Temeljna pravila odbojke in najpomembnejši sodniški znaki. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko odbojke. Športno obnašanje.</p>		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ROKOMET	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spoznavajo osnovne tehnične elemente: podaje, streli, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. <input type="checkbox"/> Poznajo pravila rokometne igre in sodniške znake. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Spoznavanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov: podaje (z dolgim zamahom iznad glave, komolčna podaja), streli, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez žoge ter z žogo. Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča s prirejenimi pravili.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Temeljna pravila rokometna in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko rokometna. Športno obnašanje.</p>	Maj, Junij.	

DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
POHODNIŠTVO	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Razvijajo odnos do zdravega načina življenja in aktivnega preživljanja prostega časa. <input type="checkbox"/> Pozitivno doživljanje naravnega okolja. <input type="checkbox"/> Spoznajo svojo hodilno sposobnost, opremo za pohode in orientacijo s pomočjo zemljevida. <input type="checkbox"/> Spoznajo osnovne tehnične prvine športnega plezanja. <input type="checkbox"/> Upoštevajo varnost pri pohodništvu. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Zahteven pohod po opisani poti. Gibanje v naravi po opisu in s pomočjo zemljevida.</p> <p>Osnove plezanja.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Tempo hoje, nadomeščanje izgubljene tekočine in termoregulacija.</p> <p>Vpliv hoje na organizem.</p> <p>Varovanje narave.</p> <p>Varnost v gorah. Nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti.</p> <p>Orientacija s pomočjo zemljevida.</p> <p>Osnove plezanja.</p>	Celoletno izvajanje.	
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
DRUGE VSEBINE	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spoznavajo dodatne dejavnosti, ki jim lahko nudijo razvedrilo in dobro počutje. 	Namizni tenis, badminton, elementarna igra »balon«, baseball, ples.	Celoletno izvajanje.	

	<input type="checkbox"/> Spoznajo in/ali ponavljajo osnovne tehnične in taktične elemente pri izbranih vsebinah.	<u>Teoretične vsebine</u> Osnovna pravila izbranega športa. Varnost pri izbranem športu.		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

*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 ter pozna osnovna pravila zdravega načina življenja (zdrava prehrana in ustrezna gibalna/športna dejavnost).
- **GIMNASTIKA:** dijak/inja sestavi sklop gimnastičnih vaj; skoči raznožno in skrčno 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 vse vaje za izpopolnjevanje tehnike teka; teče z nizkega in visokega štarta; preda štafetno palico v hoji; sposoben/na je teči v naravi vsaj 18 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v pogovornem tempu; glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko ter sune težko žogo, pozna atletske pojme; zna izmeriti svoj srčni utrip.
- **NOGOMET:** dijak/inja izvaja osnovne in napredne tehnične in taktične elemente nogometa, pozna pravila in temeljne pojme nogometa ter spoštuje pravila športnega obnašanja.
- **KOŠARKA:** dijak/inja izvede osnovne in napredne tehnične in taktične elemente košarke; pozna in upošteva pravila košarke in športnega obnašanja.
- **ODBOJKA:** dijak/inja izvede osnovne in napredne tehnične elemente odbojke; pozna in upošteva pravila odbojke in športnega obnašanja.

- **ROKOMET:** dijak/inja izvede osnovne tehnične elemente rokometu, pozna in upošteva pravila igre.
- **POHODNIŠTVO:** dijak/inja je sposoben/a hoditi tri ure z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 500 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.

Trst, 30. 6. 2021