

UČNI NAČRT

Učni predmet	Razred	Smer	Tedensko št. ur
Motorična in športna vzgoja	4.	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 bogatili 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 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

- Poznajo pomen ogrevanja in so sposobni sestaviti pravilne sklope vaj pred športno vadbo. Obvladajo športno terminologijo.
- 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 v gibalni učinkovitosti posameznika.
- Ob doživljanju večjih telesnih obremenitev spoštujejo vložen napor.
- 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
--------------------------	--------------	----------------	----------------------	------------------------------

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA	<ul style="list-style-type: none"> □ Poznajo in utrjujejo gibalne sposobnosti in dejavnike, ki vplivajo na njihov razvoj. □ Izboljšujejo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). □ Ohranjajo pravilno telesno držo in skladno postavo. □ Razumejo vpliv športa na zdravje in dobro počutje. □ Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi izboljšujejo vztrajnost. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Gimnastične vaje z različnimi cilji. Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, skladnosti/koordinacije gibanja, gibljivosti, vzdržljivosti, preciznosti ter ravnotežja.</p> <p>Programi kondicijske priprave (fitnes, aerobika, pilates, ...).</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. Terminologija gimnastičnih vaj. Srčno-žilni in dihalni sistem. Prehrana, prebava in presnova. Doping.</p>	Celoletno izvajanje.	
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE

GIMNASTIKA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ohranjajo pravilno telesno držo in 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"/> Izpopolnjujejo izvedbo naprednih elementov gimnastike. <input type="checkbox"/> Upoštevajo osnovna načela varnosti pri vajah na orodju in osnovni prijemi pomoči in varovanja. <input type="checkbox"/> Doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Akrobatika: ponavljanje osnovnih prvin, stoja na rokah (z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku ali brez varovanja). Stoja in preval naprej. Povezovanje prvin v sestavo. Klop, nizka ali visoka gred: vaje ravnotežja. Daljša sestava: hoja, skoki, obrati, drže (razovka ...). Različni skoki s kolebnico na mestu in v pomikanju.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Sestavljanje in vodenje sklopov gimnastičnih vaj. Varovanje in pomoč.</p>	Prvo polletje.	
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ATLETIKA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Izboljšujejo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). <input type="checkbox"/> Ponavljajo izvedbo osnovnih elementov atletike. <input type="checkbox"/> Razumejo vpliv športa na zdravje in dobro počutje. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka (atletska abeceda), predaja štafetne palice v hoji in teku, fartlek, dolgotrajnejši tek z nizko in visoko intenzivnostjo. Skok v daljino z zaletom.</p>	Drugo polletje.	

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Poznajo in podrobno obrazložijo odzivanje organizma na napor. <input type="checkbox"/> Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi izboljšujejo vztrajnost. 	<p>Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za učenje tehnike flop.</p> <p>Suvanje krogle (2-4 kg) z mesta ali z zaletom. Tek čez ovire.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>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 športno znanje pri nogometu. <input type="checkbox"/> Utrjujejo in izboljšujejo napredne tehnične in taktične elemente športnih iger ter jih znajo uporabiti v igralnih situacijah. <input type="checkbox"/> Razumejo pojme športnega izrazoslovja. <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>Utrjevanje predznanja. Elementarne igre za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja, ki vključujejo tehnične in taktične elemente nogometa. Osnovni tehnični elementi brez žoge (odkrivanja, varanja) in z žogo (poigravanja, vodenja, podajanja, zaustavljanja, sprejemanja, udarjanja, preigravanja). Napredni tehnični elementi: žongliranje, različna preigravanja, udarci s sprednjim</p>	April, maj, junij.	

		<p>notranjim delom stopala, zunanjim delom stopala in dolge podaje.</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 ...). 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: vodenje, podajanje, lovljenje žoge, pivotiranje, preigravanje in meti. <input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne taktične elemente: prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca. <input type="checkbox"/> Naučijo se naprednih tehničnih in taktičnih elementov košarke. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Utrjevanje predznanja.</p> <p>Osnovni tehnični in taktični elementi (vodenje, zaustavljanje po vodenju, obračanje – pivotiranje, preigravanje, podajanja, lovljenja, meti, prodor, vtekanje, križanje z vročitvijo ali napeljevanjem, pokrivanje napadalca).</p> <p>Blokade z in brez žoge.</p>	Januar, Februar, Marec.	

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utrjujejo obrambo proti metu, prodoru ali vtekanju. <input type="checkbox"/> Ponavljajo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. <input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovna pravila košarke in osnovne sodniške znake. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Igra 3:3 in 4:4 na en koš, igra 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	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obvladanje vseh tehničnih elementov. <input type="checkbox"/> Ponavljajo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemajo drugačnosti. <input type="checkbox"/> Ponavljajo odbojarska pravila in sodniške znake. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Izpopolnjevanje in uporaba tehničnih elementov: spodnji servis, sprejem servisa, podaja.</p> <p>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> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Odbojarska pravila in sodniški znaki.</p>	November, december.	

		Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko odbojke. Športno obnašanje.		
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
ROKOMET	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ponavljajo 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>Izpopolnjevanje 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.</p> <p>Utrjevanje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (podaja iz naleta, strel v skoku, protinapad 2:1 in 3:1, osnovni skupinski tehnično-taktični elementi za napadanje proti conskim obrambam).</p> <p>Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča s prirejenimi pravili.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Temeljna pravila rokometu in najpomembnejši sodniški izrazi.</p>	Maj, Junij.	

		Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko rokometu. Športno obnašanje.		
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. <input type="checkbox"/> Spoznajo ekološke probleme, varujejo naravno dediščino ter varčujejo z vodo in drugimi energetske viri. 	<p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Zahteven pohod po opisani poti. Gibanje v naravi po opisu in s pomočjo zemljevida. Osnove plezanja.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne. Varnost v gorah. Nudenje prve pomoči. Ukrepanje ob nezgodi.</p> <p>Orientacija s pomočjo zemljevida. Osnove plezanja.</p>	Celoletno izvajanje.	
DIDAKTIČNI SKLOPI	CILJI	VSEBINE	ČAS IZVAJANJA	MEDPREDMETNE POVEZAVE
DRUGE VSEBINE	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, gibanja, 	<p>Namizni tenis, badminton, baseball, frizbi, rugby, ples.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p>	Celoletno izvajanje.	

	<p>gibljivost, ravnotežje, natančnost) ter vzdržljivost.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spoznajo in/ali ponavljajo osnovne in napredne tehnične ter 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. 	<p>Osnovna pravila izbranega športa. Varnost pri izbranem športu.</p>		
--	---	---	--	--

*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; poveže nekaj akrobatskih prvin; skoči raznožno in skrčno 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 vse vaje za izpopolnjevanje tehnike teka; teče z nizkega in visokega štarta; preda štafetno palico v hoji; sposoben/na je teči v naravi vsaj 20 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 kroglo, 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 in pol z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 550 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.