

UČNI NAČRT

| Učni predmet | Razred | Smer | Tedensko št. ur |
|-----------------------------|--------|------------------------|------------------|
| Motorična in športna vzgoja | 5. | 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 lahko vsak 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.
- 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 s povprečnimi populacijskimi vrednostmi vrstnikov.

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"> <input type="checkbox"/> Poznajo in razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). <input type="checkbox"/> Izboljšujejo funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). <input type="checkbox"/> Ohranjajo pravilno telesno držo in skladno postavo. <input type="checkbox"/> Razumejo in razložijo vpliv športa na zdravje in dobro počutje. <input type="checkbox"/> Poznajo in podrobno razložijo odzivanje organizma na napor. <input type="checkbox"/> Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi izboljšujejo vztrajnost. | <p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Utrjevanje vseh vrst gimnastičnih vaj. 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.</p> <p>Merjenje srčne frekvence.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Posledice in glavne bolezni nezdravega načina življenja.</p> <p>Razumevanje odziva organizma na napor ter spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.</p> <p>Terminologija gimnastičnih vaj.</p> <p>Fiziologija.</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. | <p><u>Praktične vsebine</u></p> | Prvo polletje. | |

| | <ul style="list-style-type: none"> <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"/> Upoštevacjo osnovna načela varnosti pri vajah na orodju in osnovni prijemi pomoči in varovanja. <input type="checkbox"/> Doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe. | <p>Akrobatika: ponavljanje osnovnih prvin, (z medsebojnim varovanjem ali ob letveniku ali brez varovanja). Stoja in preval naprej. Povezovanje prvin v sestavo. Daljša sestava: hoja, skoki, obrati, drže (razovka ...), seskok.</p> <p>Skoki, obrati sonožno in na eni nogi. Različni skoki s kolebnico.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Sestavljanje in vodenje sklopov gimnastičnih vaj. Varovanje in pomoč.</p> | | |
|-------------------|--|--|-----------------|-----------------------|
| DIDAKTIČNI SKLOPI | CILJI | VSEBINE | ČAS IZVAJANJA | MEDPREDMETNE POVEZAVE |
| ATLETIKA | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Razvijanje in izboljšanje vseh motoričnih in funkcionalnih sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). <input type="checkbox"/> Konstantno delo za ohranjanje pravilne telesne drže. <input type="checkbox"/> Utrjevanje osnovnih elementov atletike. <input type="checkbox"/> Poznajo in podrobno obrazložijo odzivanje organizma na napor. | <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.</p> <p>Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za učenje tehnike flop.</p> | Drugo polletje. | |

| | <ul style="list-style-type: none"> □ Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi izboljšujejo vztrajnost. | <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"> □ Razvijajo različna sestavljena športna znanja pri nogometu. □ Utrjujejo in izboljšujejo napredne tehnične in taktične elemente športnih iger ter jih znajo uporabiti v igralnih situacijah. □ Razumejo pojme športnega izrazoslovja. □ Poznajo in upoštevajo pravila športnih iger in malega nogometa. □ Razumejo prednosti primerne oblačila in obutve v različnih pogojih. □ Spoštujejo pravila obnašanja in načela varnosti. □ Razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja, | <p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Utrjevanje tehničnih elementov individualno, v parih ali v skupini. Taktični elementi: obrambna preža in pokrivanje napadalcev. 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> | April, maj, junij. | |

| | medsebojnega sodelovanja in fair play. | | | |
|-------------------|--|---|-------------------------|-----------------------|
| DIDAKTIČNI SKLOPI | CILJI | VSEBINE | ČAS IZVAJANJA | MEDPREDMETNE POVEZAVE |
| KOŠARKA | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ponavljajo osnovne tehnične in taktične elemente. Naučijo se naprednih tehničnih in taktičnih elementov košarke. <input type="checkbox"/> Utrjujejo obrambo proti metu, prodoru ali vtekanju. <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><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Vaje v parih in skupinah. Igra 3:3 in 4:4 na en koš s pasivno, delno aktivno in aktivno obrambo. igra 5:5 na dva koša z 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> | Januar, Februar, Marec. | |
| DIDAKTIČNI SKLOPI | CILJI | VSEBINE | ČAS IZVAJANJA | MEDPREDMETNE POVEZAVE |
| ODBOJKA | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utrjevanje osnovnih tehničnih elementov. <input type="checkbox"/> Spodbujajo medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemajo drugačnosti. | <p>Izpopolnjevanje in uporaba tehničnih elementov. Igra 3:3, 4:4, 5:5, 6:6 na različnih velikostih igrišč. Igralni sistem 6:0. Uvod v igralni sistem 5:1.</p> | November, december. | |

| | | | | |
|--------------------------|---|--|----------------------|------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ponavljajo odbojarska pravila in sodniške znake. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play). | <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Odbojarska pravila in 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"/> Ponavljajo osnovne tehnične elemente: podaje, streli, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca. <input type="checkbox"/> Izpopolnjujejo napredne tehnične elemente. <input type="checkbox"/> Poznajo pravila rokometne igre in sodniške znake. | <p><u>Praktične vsebine</u></p> <p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov. Igra z osebno obrambo na lastni polovici igrišča (tudi s prirejenimi pravili). Igra s consko obrambo (postavitev obrambe, preprečevanje strela na gol, prevzemanje napadalcev).</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Temeljna pravila rokometu in najpomembnejši sodniški izrazi. Izrazi in pojmi, povezani s tehniko in taktiko rokometu. 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, varovanje in skrb za ohranitev naravne ter kulturne dediščine. <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. <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair play). | <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 in kulturne dediščine. Varnost v gorah. Nudjenje prve pomoči. Ukrepanje ob nezgodi.</p> | Celoletno izvajanje. | KEMIJSKO-BIOLOŠKI ODDELEK: <u>Biologija, mikrobiologija in tehnologije nadzora okolja</u> Onesnaževanje voda (prvo in drugo dvomesečje). |
| DIDAKTIČNI SKLOPI | CILJI | VSEBINE | ČAS IZVAJANJA | MEDPREDMETNE POVEZAVE |
| DRUGE VSEBINE | <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"/> Dijaki se naučijo osnovnih pravil izbranega športa ali igre. | <p>Namizni tenis, badminton, baseball, rugby, frizbi, ples.</p> <p><u>Teoretične vsebine</u></p> <p>Osnovna pravila izbranega športa. Varnost pri izbranem športu.</p> | Celoletno izvajanje. | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <input type="checkbox"/> Spoštujejo pravila športnega obnašanja. | | | |
|--|--|--|--|--|

*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 več 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 25 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 570 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