



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

Prilagojeni izobraževalni program z nižjim  
izobrazbenim standardom (NIS)

**ŠPORT**  
IZBIRNI PREDMET  
**Učni načrt**

Šport za zdravje	35 (32) ur
Izbrani šport	35 (32) ur
Šport za sprostitev	35 (32) ur

Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS)

## Šport

Izbirni predmet

Učni načrt

Avtorji učnega načrta:

**Andreja Vouk**, Zavod RS za šolstvo

dr. **Boro Štrumbelj**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

**Nives Markun Puhon**, Zavod RS za šolstvo

**Tadej Markelj**, OŠ Antona Janše Radovljica

dr. **Tjaša Filipčič**, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

**Tomislav Stankovič**, Center Janeza Levca Ljubljana, OŠ Dečkova

Pri pripravi gradiva so avtorji izhajali iz učnega načrta za izbirne predmete prilagojenega izobraževalnega programa z nižjim izobrazbenim standardom, 1999.

Strokovni pregled:

**Hedvika Lopatič**, OŠ Brežice

dr. **Tanja Kajtna**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Jezikovni pregled:

**Vanja Kavčnik Kolar**

Izdala: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo

Za ministrstvo: dr. **Simona Kustec**

Za zavod: dr. **Vinko Logaj**

Prva spletna izdaja

Ljubljana, 2020

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je na 209. seji dne, 22. oktobra 2020, določil učni načrt.

Način dostopa

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/Izbirni-predmeti/nis\\_izb\\_sport.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/Izbirni-predmeti/nis_izb_sport.pdf)

-----  
Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID=39506947](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:coibiss-39506947)

ISBN 978-961-03-0537-8 (pdf)

-----

## Kazalo

1 OPREDELITEV PREDMETOV .....	4
1.1 Splošna izhodišča .....	5
1.2 Obseg in struktura predmetov .....	5
2. SPLOŠNI CILJI .....	6
3. OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE .....	6
3.1 Šport za zdravje .....	6
3.2 Izbrani šport .....	8
3.3 Šport za sprostitev .....	10
4 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA .....	12
4.1 Uresničevanje ciljev .....	12
4.2 Individualizacija in diferenciacija .....	13
4.3 Medpredmetne povezave .....	13
4.4 Normativ za izvajanje .....	14
4.5 Varnost pri izvajanju .....	14
4.6 Preverjanje in ocenjevanje .....	15
5 ZNANJA IZVAJALCEV .....	16

## 1 OPREDELITEV PREDMETOV

Program izbirnih predmetov športa dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Šola lahko učencem ponudi tri enoletne predmete: **šport za zdravje**, **izbrani šport** in **šport za sprostitev**. Izbirni predmet šport je namenjen učencem v zadnjem vzgojno izobraževalnem obdobju.

Učenec se lahko v vsakem razredu zadnjega vzgojno izobraževalnega obdobja odloči za enega izmed ponujenih izbirnih predmetov. V enoletne programe se vključujejo učenci 7., 8. in/ali 9. razreda. Učenci izberejo vsako leto drug enoletni predmet (npr. v 7. razredu učenec izbere šport za zdravje, v 8. razredu šport za sprostitev in v 9. razredu izbrani šport).

Učenci, ki so najpogosteje usmerjeni v Prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) so učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju. V primerjavi z vrstniki imajo manj splošnega znanja, slabše pomnijo, bolje delujejo na konkretnem kot abstraktnem nivoju, imajo slabše sposobnosti reševanja problemov in slabše socialne spretnosti. Velikokrat imajo težave na gibalnem področju. Lahko je prisotna tudi izrazita gibalna nespretnost in nerodnost. Pogosto imajo dodatne motnje/stanja/zdravstvene težave, ki vplivajo na njihovo gibalno kompetentnost (epilepsija, cerebralna paraliza, kratkovidnost, diabetes, okvare hrbtenice, somatska obolenja idr.). Učenci so lahko nemirni, imajo motnje senzorne integracije, so boječi in s pomanjkanjem energije. Njihova koncentracija in pozornost sta kratkotrajni. Pogosto so manj funkcionalno zmožni ali jih ovira prekomerna telesna masa. Učitelji morajo vse te značilnosti upoštevati pri načrtovanju, vrednotenju začetnega stanja in napredka ter pri izdelavi individualiziranega programa.

Namen izbirnih predmetov **šport za zdravje** in **šport za sprostitev** je spoznavanje novih športov, ki niso del obveznega programa predmeta šport, so pa z vidika športno rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, preprečevanje ali nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja (slaba drža, nepravilno dihanje, prekomerna telesna masa) ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne dejavnosti in obremenitve. Šport za zdravje in šport za sprostitev vsebujeta različne gibalne dejavnosti z namenom izboljšanja zdravja (npr. korektivna gimnastika, dihalne vaje ...), saj telesna dejavnost spodbudno vpliva na razvoj, krepi duševno ravnovesje, izboljša kakovost življenja in spodbuja socialno vključevanje.

Namen enoletnega predmeta **izbrani šport** je poglobljanje vsebin izbranega športa in predstavitev novih športnih vsebin. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. Šola ponudi do dva športa. Enega od športov se izbere iz obveznega programa, drugi pa je lahko šport, ki ni del obveznega programa. Pri izbiri športa sledimo cilju, da so v izbirni predmet šport vključeni vsi, ki izbirni predmet izberejo, ne glede na vrsto in kompleksnost prilagoditev.

## 1.1 Splošna izhodišča

Naravnost učnega načrta na cilje dopušča precejšnjo avtonomijo šole in učitelja pri pripravi programa, sočasno pa zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustreznost in varnost njihove izpeljave.

Pri pripravi programov in njihovi izpeljavi sledi športni pedagog naslednjim izhodiščem.

- pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da je lahko vsak učenec uspešen in motiviran;
- skladno z operativnimi cilji tega učnega načrta izbira tiste učne vsebine, metode in oblike, ki omogočajo celosten razvoj učenčeve osebnosti;
- upošteva različne sposobnosti, posebnosti, prilagoditve, znanja in interese učencev;
- načrtno spodbuja učence k človekoljubnim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju ter prispeva k razvijanju socialnih veščin;
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji;
- spodbuja sodelovanje, komuniciranje, ustvarjalnost, kritično razmišljanje, povezovanje znanja in zmožnost prilagajanja novim okoliščinam;
- usmerja vsakega od programov v konkreten cilj (npr. udeležba na prireditvi kot organizator, udeleženec, navijač);
- vsem učencem zagotovi strokovno podporo tako, da lahko glede na svoje sposobnosti, interese, značilnosti, vrsto oviranosti in predhodno znanje, optimalno napredujejo.

## 1.2 Obseg in struktura predmetov

Šola lahko ponudi tri samostojne enoletne predmete. Izbirnim predmetom je v sedmem in osmem razredu namenjenih 35 ur pouka, v devetem razredu pa 32 ur.

Program izbirnih predmetov		
Šport za zdravje	Izbrani šport	Šport za sprostitev
7., 8. in/ali 9. razred	7., 8. in/ali 9. razred	7., 8. in/ali 9. razred
Raznovrstne športne vsebine, poudarek je na učinku vadbene dejavnosti na zdravje in dobro počutje učencev (blagostanje).	Ponudba enega ali dveh športov iz obveznega programa predmeta šport v NIS, lahko pa je drugi šport tudi tak, ki ni del obveznega programa.	Sodobne športno rekreativne vsebine, ki predstavljajo učencu obliko razbremenitve in privzgajajo pozitiven odnos do redne in kakovostne telesne dejavnosti.

Ponudba in izpeljava programov je odvisna od prostorskih možnosti in materialne opremljenosti šole. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru urnika. Nekatere vsebine, ki jih je mogoče opraviti le v strnjeni obliki (pohodništvo, plavanje, kolesarjenje, veslanje ...), lahko potekajo tudi zunaj urnika in zunaj šole.

## 2. SPLOŠNI CILJI

Ob redni, dovolj intenzivni in kakovostni športni vadbi naj učenec izboljša svojo gibalno kompetentnost tako, da bo:

- ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti, sposobnosti, stopnjo biološkega razvoja ter stopnjo oviranosti;
- usvojil nekatere nove spretnosti in znanja, ki mu bodo omogočale vseživljenjsko varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih;
- razumel pomen vsakodnevnega gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje in oblikovanje dejavnega življenjskega sloga;
- razvil pozitivne vedenjske vzorce (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanje športnega obnašanja, strpnost in sprejemanje različnosti).

## 3. OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE

### 3.1 Šport za zdravje

#### a) Operativni cilji predmeta

<b>Ustrezna gibalna učinkovitost</b> Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:
<ul style="list-style-type: none"><li>• preko individualno zasnovanih programov vadbe razvijajo osnovne gibalne in funkcionalne sposobnosti;</li><li>• z izbranimi nalogami vplivajo na pravilno telesno držo;</li><li>• izvajajo dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja.</li></ul>
<b>Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti s ciljem izboljšanja ali ohranjanja zdravja</b> Učenci nadgrajujejo različna športna znanja tako, da:
<ul style="list-style-type: none"><li>• spopolnjujejo znanja tistih športnih dejavnosti, ki nudijo možnost rekreativne vadbe v prostem času;</li><li>• spoznavajo osnove delovanja lastnega telesa ob dejavnostih različne intenzivnosti in trajanja;</li><li>• spoznavajo način ravnanja v primeru nezgode – kam poklicati in kaj sporočiti.</li></ul>
<b>Razumevanje pomena rednega gibanja in športa</b> Učenci:
<ul style="list-style-type: none"><li>• spoznavajo pomen redne športne vadbe in uravnotežene prehrane na zdravje in dobro počutje;</li><li>• spoznavajo zdravo prehrano in pomen nadomeščanja izgubljene tekočine;</li><li>• spoznavajo pomen redne spremljave telesne mase in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti;</li><li>• varno uporabljajo (po potrebi prilagojeno) športno opremo.</li></ul>
<b>Oblikovanje in razvoj stališč, navad, načinov ravnanja</b> Učenci:

- odgovorno skrbijo za svoje zdravje (so redno športno dejavni v šoli in prostem času, skrbijo za telesno higieno, uravnoteženo prehrano, nadomeščajo izgubljene tekočine);
- medsebojno sodelujejo, izkazujejo zdravo tekmovalnost in sprejemajo raznolikost;
- spoštujejo pravila športnega obnašanja;
- doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe;
- se udeležujejo rekreativne prireditve v domačem kraju ali okolici (kolesarjenje, tek, plavanje, pohod ...).

## b) Praktične vsebine predmeta

Vsebinski sklopi	Predlagan nabor vsebin
<b>Splošna telesna priprava</b>	dejavnosti za vzdrževanje in razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije, gibljivosti, ravnotežja in vzdržljivosti
<b>Plesi</b>	družabni, skupinski, standardni, latinsko ameriški plesi
<b>Pohodništvo</b>	krajši pohodi v okolici šole, daljši pohodi v okoliško hribovje
<b>Pilates, joga</b>	dejavnosti za vzdrževanje in razvoj moči, gibljivosti in ravnotežja
<b>Plavanje in vodne dejavnosti</b>	vzdržljivostno plavanje, različne elementarne igre v vodi
<b>Igre z žogo</b>	različne elementarne igre z žogo

## c) Teoretične vsebine predmeta

Podajamo jih ob praktičnem delu glede na opredelitev v operativnih ciljih:

- dobro počutje in zdrav način življenja (povezava gibanja, uravnotežene prehrane, higijene);
- razvoj in spremljava temeljnih gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti;
- odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vitalne kapacitete);
- spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi;
- pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in dobrega počutja;
- kritična in varna raba digitalne tehnologije, ki omogočajo boljše razumevanje, nazornejšo predstavitev, spremljanje obremenitve in odzivanje organizma na napor ...;
- ravnanje v primeru nezgode.

Priporočilo:

Učitelj iz nabora praktičnih vsebin izbere do tri vsebinske sklope, ki se jim bolj poglobljeno

posveti. Avtonomno se odloči, koliko ur bo namenil posamezni športni dejavnosti. Učenci na osnovi jasnih kriterijev uspešnosti in na osnovi načrtovanega števila ur sproti spremljajo svoje napredovanje glede na začetno stanje ter tako usmerjajo svoje učenje. Teoretično znanje učitelj poda ob praktičnem delu, glede na to, kar je opredeljeno v ciljih in standardih znanja tega dokumenta.

#### d) Standardi znanja izbirnega predmeta šport za zdravje

S standardi znanja je opredeljena stopnja doseganja učnih ciljev. Določajo obseg in zahtevnost znanja. Minimalni standardi znanja so zapisani s poudarjenim tiskom. Pri vrednotenju znanja izberemo tiste standarde znanj, ki se nanašajo na učne cilje izbranih vsebin.

Učenec glede na svoje sposobnosti, oviranost in predznanje:

- **se pravilno ogreje pred športno dejavnostjo;**
- razporedi moči tako, da vzdrži dalj časa trajajoče gibanje brez vmesnih počitkov;
- spremlja svoje dosežke, sklepa o razlogih za morebitne razlike;
- prepozna in opiše spremembe na/v svojem telesu, ki so posledica vadbe (odzivanje srčno žilnega sistema na povečan napor);
- pokliče pomoč ob nezgodi in ve, katere podatke mora sporočiti;
- **uporablja primerno športno opremo.**

### 3.2 Izbrani šport

Šola ponudi do dva vsebinska sklopa (športa). Prvega izbere med športi obveznega programa: atletika, gimnastika z ritmično izraznostjo, ples, košarka, odbojka, roket, nogomet, plavanje. Drugi je lahko šport, ki ni del obveznega programa.

#### a) Operativni cilji predmeta

<b>Ustrezna gibalna učinkovitost</b>
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z izbranim športom razvijajo temeljne gibalne in funkcionalne sposobnosti;</li> <li>• opravljajo dalj časa trajajoče gibalne naloge.</li> </ul>
<b>Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti</b>
Učenci nadgrajujejo različna športna znanja tako, da:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nadgrajujejo tehnična in taktična znanja v izbrani športni panogi.</li> </ul>
<b>Razumevanje pomena rednega gibanja in športa</b>
Učenci:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznavajo pomen redne športne vadbe;</li> <li>• spoznavajo določena pravila izbranega športa;</li> <li>• spoznavajo vpliv redne vadbe izbranega športa na organizem;</li> <li>• uporabljajo primerno športno opremo.</li> </ul>
<b>Oblikovanje in razvoj stališč, navad, načinov ravnanja</b>
Učenci:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• medsebojno sodelujejo ter se soočajo z občutkom ob zmagi in porazu;</li> <li>• spoštujejo pravila športnega obnašanja;</li> <li>• doživljajo vpliv športne vadbe na dobro počutje;</li> </ul>



- se udeležujejo tekem kot navijači (športno navijajo);
- komentirajo in soočajo mnenja o odmevnih športnih dogodkih.

## b) Praktične vsebine predmeta

Vsebinski sklopi	Predlagan nabor vsebin
<b>Atletika</b>	vaje za spopolnjevanje tehnike teka, visoki in nizki štart, predaja štafetne palice /štafetni tek, skok v daljino iz deset- do dvanajstkoračnega zaleta, z odzivom iz odzivne cone (80 cm), skok v višino s prekoračno tehniko s pet- do devetkoračnim zaletom, vaje za učenje tehnike flop, met žvižgača z zaletom,
<b>Gimnastika z ritmično izraznostjo</b>	mala prožna ponjava: osnovni in zahtevnejši skoki, ritmika (učenke): poljubna sestava z rekvizitom ali brez njega, osnovni elementi akrobatike: povezovanje elementov v sestavo, povezovanje akrobatskih in ritmičnih elementov v sestavo, naskoki, preskoki: raznožka, skrčka, odbočka,
<b>Ples</b>	družabni ples svetovnega plesnega programa: osnovne slike standardnih plesov, rock'n'rolla, nekaterih disko in skupinskih plesov, elementi sodobnega plesa: ustvarjanje z gibom na mestu in v prostoru,
<b>Košarka</b>	spopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri, glede na individualne sposobnosti, značilnosti, posebnosti učencev,
<b>Odbojka</b>	
<b>Rokomet</b>	
<b>Nogomet</b>	
<b>Plavanje</b>	utrjevanje ene od tehnik plavanja, seznanitev z ostalimi tehnikami, skok na glavo, šolski štartni skok, šolski obrat,
<b>Ostali športi (golbal, sedeča odbojka, zimski športi itd.)</b>	učenje novih tehničnih in taktičnih vsebin ter nadgradnja že usvojenih.

### c) Teoretične vsebine predmeta

Podajamo jih ob praktičnem delu glede na opredelitev v operativnih ciljih:

- pravila izbranih športov;
- pravila varnosti pri izvajanju izbranega športa;
- osnovni oz. najbolj pogosti sodniški znaki;
- odzivanje srčno-žilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi;
- osnovna terminologija izbranega športa;
- pravila športnega obnašanja pri vadbi in na tekmi;
- kultura obnašanja na športnih prireditvah;
- kritična in varna uporaba digitalne tehnologije, ki omogočajo boljše razumevanje, nazornejšo predstavitev, spremljanje obremenitve in odzivanje organizma na napor;
- higiena v povezavi s športno vadbo.

### d) Standardi znanja izbirnega predmeta izbrani šport

S standardi znanja je opredeljena stopnja doseganja učnih ciljev. Določajo obseg in zahtevnost znanja. Minimalni standardi znanja so zapisani s poudarjenim tiskom. Pri vrednotenju znanja izberemo tiste standarde znanj, ki se nanašajo na učne cilje izbranih vsebin.

Učenec glede na svoje sposobnosti, oviranost, znanja, prilagoditve:

- **se ustrezno ogreje/izbere ustrezne gimnastične vaje glede na dejavnost glavnega dela ure;**
- razporedi moči tako, da vzdrži dalj časa trajajoče gibanje brez vmesnih počitkov;
- med igro oz. pri izvajanju izbranega športa uporablja naučene tehnične in taktične elemente;
- primerja svoje dosežke in jih ovrednoti;
- sodeluje v moštvenih igrah glede na svoje sposobnosti in upošteva dogovorjena pravila igre;
- zna igrati tudi brez prisotnosti sodnika;
- **športno reagira ob zmagi ali porazu;**
- **športno navija;**
- prepozna in opiše spremembe na/v svojem telesu, ki so posledica vadbe (odzivanje srčno-žilnega sistema na povečan napor);
- **uporablja primerno športno opremo;**
- **pozna in upošteva pravila varnosti pri vadbi.**

## 3.3 Šport za sprostitev

### a) Operativni cilji predmeta

#### **Ustrezna gibalna učinkovitost**

Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• razvijajo temeljne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje, preciznost) in funkcionalne sposobnosti;</li> <li>• opravljajo dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja.</li> </ul>
<p><b>Usvajanje spretnosti in znanja, ki omogočajo vključevanje v različne športne dejavnosti</b></p> <p>Učenci nadgrajujejo različna športna znanja tako, da:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• se seznanjajo z novimi športi in gibalnimi dejavnostmi, z namenom sprostitev;</li> <li>• spoznavajo različne tehnike sproščanja;</li> <li>• izvajajo vaje za sprostitev.</li> </ul>
<p><b>Razumevanje pomena rednega gibanja in športa</b></p> <p>Učenci:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo vpliv gibanja na telesno in psihično počutje.</li> </ul>
<p><b>Oblikovanje in razvoj stališč, navad, načinov ravnanja</b></p> <p>Učenci:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• doživljajo sprostitevni vpliv športne vadbe;</li> <li>• razvijajo kulturni odnos do narave in okolja.</li> </ul>

#### b) Praktične vsebine predmeta

Vsebinski sklopi	Praktične vsebine
Igre z žogo	osnovni tehnično-taktični elementi v sproščeni igri,
Igre z loparji	osnovni tehnično-taktični elementi v sproščeni igri,
Pohodništvo in orientacija	pohodi v okolici šole in okoliško hribovje z elementi orientacije,
Tek v naravi	fartlek in dolgotrajnejši tek v pogovornem tempu,
Smučanje in različne zimske dejavnosti	osnovni elementi alpske in tekaške smučarske šole, drsanja, krpljanja,
Borilni športi	vsebine, omejene na osnove varnega padanja in elementarne borilne igre,
Rolkanje	osnovni elementi rolkanja,
Plavanje in vodne dejavnosti	osnovni elementi vaterpola, vodne košarke, potapljanje, vodne aerobike,
Plezanje po umetni plezalni steni	tritočkovno plezanje,
Hokejske igre	osnovni tehnični in taktični elementi v sproščeni igri,
Streliški športi	osnovne tehnike merjenja in proženja,

<b>Ostali športi (T ball, skupinska vadba, pilates, nordijska hoja, različne oblike plesa, frizbi, žongliranje itd.)</b>	osnovni tehnično taktični elementi izbrane športne dejavnosti za sproščeno izvajanje.
--	---

### c) Teoretične vsebine predmeta

Podajamo jih ob praktičnem delu glede na opredelitev v operativnih ciljih:

- sprostitev kot posledica športne dejavnosti,
- pomen športne vadbe za dobro počutje in zdrav način življenja,
- pravila športnega obnašanja pri vadbi,
- pomen aktivnega preživljanja prostega časa z vidika sprostitve in dobrega počutja,
- pravila varnosti v izbrani športni dejavnosti.

### d) Standardi znanja izbirnega predmeta šport za sprostitev

S standardi znanja je opredeljena stopnja doseganja učnih ciljev. Določajo obseg in zahtevnost znanja. Minimalni standardi znanja so zapisani s poudarjenim tiskom. Pri vrednotenju znanja izberemo standarde znanj, ki se nanašajo na učne cilje izbranih vsebin.

Učenec glede na svoje sposobnosti, oviranost, prilagoditve, predhodno znanje:

- **se ustrezno ogreje/izbere gimnastične vaje glede na dejavnost glavnega dela ure;**
- **sodeluje v športnih dejavnostih glede na svoje sposobnosti;**
- pozna, prepozna in opiše spremembe na počutje, ki so posledica vadbe;
- **uporablja primerno športno opremo;**
- ravna v skladu s pravili varnosti pri športnih dejavnostih;
- izbere ustrezno obremenitev v izbrani športni dejavnosti, ki omogoča sprostitev.

## 4 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Športni pedagog pri svojem delu upošteva individualne sposobnosti učenca in predhodno pridobljena znanja. To še posebej upošteva pri učencih, ki nimajo možnosti pridobivanja gibalnih informacij zunaj šolskega prostora. Pri tem športni pedagog načrtuje daljši čas učenja določenih vsebin in uporablja prilagojeno športno opremo (npr. počasnejše žoge) in individualno prilagajanje pravil, s ciljem doživljanja občutka uspešnosti pri posamezniku.

### 4.1 Uresničevanje ciljev

Operativni cilji vsakega učnega načrta so razčlenjeni v štiri skupine, ki se nanašajo na razvoj gibalnih sposobnosti, razvoj gibalnih znanj, razumevanje pomena rednega gibanja in športa ter oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja. Opredeljeni so za vsak izbirni predmet posebej. Športnemu pedagogu je dopuščena precejšnja avtonomija pri izbiri vsebin, učnih metod in oblik, določanju količine in intenzivnosti vadbe in opredelitvi standardov znanja za posameznega učenca.

Ob specifičnih športnih znanjih naj bo športni pedagog pozoren tudi na razvijanje prečnih veščin: kritično razmišljanje, sodelovanje, komuniciranje, ustvarjalnost, povezovanje znanja, uporaba digitalne tehnologije.

V programih šport za zdravje in šport za sprostitev se športni pedagog skladno z navodili učnega načrta odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil izbranim vsebinskim sklopom, v programu izbrani šport pa mu je prepuščena odločitev o globini posredovanja znanja do dveh športov.

Program šport za zdravje je usmerjen na cilje in vsebine, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje vadečih.

Pri programu šport za sprostitev ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih ter interesih učencev. Namen programa je približati šport učenčevim sposobnostim, potrebam, interesom in željam, omogočiti spoznavanje novih športov in poudariti razvedrilni in sprostilni značaj športa.

Izbira vsebin in časovna razporeditev sta prepuščeni učitelju. Določene športne dejavnosti se izvajajo zunaj šolskega polja (pohodništvo in gornišstvo, smučanje in nekatere zimske dejavnosti ...), zato se dejavnosti lahko izvajajo tudi v strnjeni obliki izven ustaljenega urnika.

Za lažje in boljše razumevanje, nazornejšo predstavitev, spremljanje lastne obremenitve in odzivanje organizma posameznika na napor priporočamo uporabo aktualne digitalne tehnologije. Digitalno tehnologijo uporabimo takrat, kadar s tem dosežemo boljši učinek in več znanja kot brez nje.

## **4.2 Individualizacija in diferenciacija**

Učencem glede na predhodna znanja, sposobnosti, spretnosti in druge posebnosti prilagajamo pouk (notranja diferenciacija) tako na stopnji načrtovanja, organizacije in izvedbe kot tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Vzgojno-izobraževalno delo temelji na konceptih, smernicah in navodilih, sprejetih na Strokovnem svetu RS za splošno izobraževanje.

Pri vseh programih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite učne oblike in metode. Izbiro podredi ciljem, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, predznanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da omogoči varnost, motivacijo in vključenost vseh učencev.

Športni pedagog mora spremljati stanje in razvoj gibalnih sposobnosti, telesnih značilnosti in športnih znanj ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam opredeli standarde znanja za učence v okviru standardov, ki jih navaja učni načrt.

## **4.3 Medpredmetne povezave**

K celostnemu razumevanju učinkov športne vadbe pripomore tudi povezovanje z drugimi predmeti: naravoslovje, družboslovje, slovenščina, tuji jezik, matematika, glasbena umetnost, likovna umetnost. Tak način dela zahteva skupno načrtovanje učiteljev različnih

predmetov.

Pri izbirnem predmetu šport je mogoče uresničiti tudi cilje medpredmetnih vsebin, kot so: vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, kulturna vzgoja, digitalna kultura.

Nekaj primerov medpredmetnega povezovanja:

Vsebina	Predlagane medpredmetne povezave
Delovanje človekovega telesa v mirovanju in gibanju	naravoslovje
Ugotavljanje in spremljanje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti: delovanje gibalnega, srčno-žilnega, dihalnega in živčnega sistema	naravoslovje
Gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, ravnotežje, vzdržljivost) ter pomen gibalne učinkovitosti	naravoslovje, slovenščina, tuji jezik
Osnovne značilnosti izbranega športa: tehnika, taktika, pravila, izrazoslovje, oprema	slovenščina, tuji jezik
Osnovna načela športne vadbe: ogrevanje, načrtovanje vadbe, kontrola vadbe	naravoslovje, matematika
Dileme sodobnega športa: agresivnost in tekmovalnost, razreševanja konfliktov, spoštovanje pravil športnega obnašanja, odgovornost za prevzete naloge, vloga posameznika v skupini, liderstvo, zvezdnitvo	družboslovje

#### 4.4 Normativ za izvajanje

Številčni normativ za izvajanje izbirnih predmetov s področja šport je enak normativu za izvajanje pouka pri obveznem predmetu šport v Prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom (NIS). Posebej je potrebno biti pozoren na normative pri izvajanju vsebin plavanja, smučanja, kolesarjenja in pohodništva. Le-ti so zapisani v Pravilniku o normativih in standardih za izvajanje vzgojno-izobraževalnih programov za otroke s posebnimi potrebami.

#### 4.5 Varnost pri izvajanju

Pri izbirnih predmetih je treba posebno pozornost posvetiti varnosti vadečih. Učitelj mora upoštevati naslednja izhodišča:

- spoštovanje normativnih izhodišč (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu);
- urejenost vadbene prostora;
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitve sposobnostim, znanju in izkušnjam učencev, doslednost pri uporabi varne športne opreme;
- upoštevanje načel pomoči in varovanja;
- upoštevanje osnovnih načel varnosti pri posameznih športih (v telovadnici in v

neposredni bližini drugih vadbenih objektov morajo biti nameščene omarice prve pomoči);

- utemeljeno prilagajanje razmerja med obsegom in intenzivnostjo vadbe, s ciljem kakovostne in varne vadbe;
- prilagajanje intenzivnosti vadbe funkcionalnim sposobnostim učencev, ki je lahko zelo heterogena (intenzivnost je različna pri različnih vsebinah, odvisna pa je tudi od tega, ali je pri vadbi večji poudarek na energetski ali informacijski komponenti);
- pri opravljanju dalj časa trajajočih gibalnih nalog aerobnega značaja, kjer je poudarjena vzdržljivost, je priporočljivo uravnavanje intenzivnosti vadbe glede na srčni utrip učencev. Srčni utrip lahko spremlja z merilci srčnega utripa, kar učence še posebej motivira.

#### **4.6 Preverjanje in ocenjevanje**

Nenehno spremljanje in vrednotenje (kot nadpomenka preverjanja in ocenjevanja), učenčevega telesnega in gibalnega razvoja, stopnje usvojenosti posameznih športnih znanj, osebnih športnih dosežkov ter njegove prizadevnosti sta neločljiva in nepogrešljiva sestavina vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in vrednotenje zbranih podatkov o učenčevem napredku ter opazovanje in analiziranje procesa dela glede na dogovorjena merila uspešnosti omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športno-vzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov ali odpravljanju pomanjkljivosti in pri vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Spremljanje napredovanja in preverjanje sta podlagi za ocenjevanje pri izbirnem predmetu šport.

Pri ocenjevanju upoštevamo naslednja izhodišča:

- vrednotimo predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju;
- osnova za vrednotenje učenčevih dosežkov so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svoji pripravi na vzgojno izobraževalno delo;
- učitelj načrtuje standarde znanja tako, da jih učenci z ustreznim procesom lahko dosežejo in jim za to izraziti priznanje;
- ocena naj bo vzpodbudna;
- merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno opredeljena in predstavljena vsem učencem (v njim razumljivem besedišču);
- pomembno je preveriti kako učenci razumejo dogovorjena merila;
- učitelj spodbuja učence, da spremljajo svoje napredovanje pri usvajanju športnih znanj, gibalnih sposobnostih, na spoznavnem in ustvarjalnem področju;
- ocenjevanje izbirnih predmetov je številčno.

## 5 ZNANJA IZVAJALCEV

PREDMET	IZVAJALEC	ZNANJA s področij
s področja športa:	učitelj	visokošolskega izobraževanja športne vzgoje
▪ šport za zdravje,		
▪ izbrani šport,		
▪ šport za sprostitev		

Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v prilagojenem izobraževalnem programu osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom (UL RS št.65/15) v 21. členu določa pogoje za izvajanje predmeta.