

Minimalni standardi **ŠPORTNA VZGOJA**

Letnik	Tema	Vsebina/dejavnosti	Minimalni standardi
1.	Gibalna učinkovitost	Neprekinjen tek, splošno in specialno ogrevanje, krepilne, raztezne vaje in sprostilne vaje.	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • je sposoben neprekinjeno dlje časa izvajati aerobno dejavnost; • pri dolgotrajni vadbi zmerne aktivnosti uspešno razporedi napor; • samostojno izbere in pravilno izvede sklop vaj za splošno in specialno ogrevanje za namen vadbe; • pravilno izvede vaje raztezanja in sproščanja obremenjenih mišičnih skupin v zaključnem delu vadbe; • pravilno izvede vaje za nevtralizacijo poklicnih obremenitev, pravilno dviguje, spušča in prenaša bremena.
	Gibalno/športno znanje	Atletika, športne igre, plesne dejavnosti, športno rekreativne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju.	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skladno s svojo gibalno učinkovitostjo, atletskimi pravili in tehnično pravilno teče v visoki hitrosti na kratke razdalje; • pri dolgotrajnem teku/izmenjavi teka in hoje v pogovorni intenzivnosti uspešno razporedi napor; • skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko; • sune težko žogo ali kroglo z mesta in s prisunskim korakom; • preda štafetno palico med tekom; • tehnično pravilno in s pravili športnih iger: • uporabi osnovne tehnične in taktične elemente najmanj dveh ekipnih športnih iger v napadu in obrambi v prilagojeni igralni situaciji/igri do stopnje, ki omogoča učinkovito sodelovanje; • uporabi osnovne tehnične in taktične elemente izbrane igre z loparji v daljši izmenjavi/igri; • zapleše osnovne slike družabnih plesov usklajeno z glasbo; • sledi koreografiji skupinske vadbe; • učinkovito, varno in skladno s pravili sodeluje v izbrani gibalni/športni dejavnosti.

	Pomen gibanja in športa	<p>Športno izrazoslovje, odzivanje na napor, spremljanje in analiza dosežkov v gibalni učinkovitosti in gibalnem športnem znanju ter uporaba digitalne tehnologije pri tem, pomen hidracije, uravnotežene prehrane in vloge počitka, vpliv redne vadbe in dovolj intenzivne gibalne/športne vadbe na gibalno učinkovitost, zdravje in dobrobit.</p>	<p>Pri gimnastiki, atletiki, plesu, športnih igrah, pohodništvu in izbrani gibalni/športni dejavnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uporablja izrazoslovje; • upošteva dogovorjena pravila pri individualnih in ekipnih športih; • upošteva osnovne sodniške znake med igro; • upošteva plesni bonton; • izbere cilju in vremenu ustrezno opremo za gibalno/športno dejavnost v naravi; • ovrednoti svoje dosežke in prepozna napredek, zastoj ali nazadovanje, na podlagi tega izbere ustrezno športno vadbo; • razume pomen gibalne učinkovitosti za zdravje in dobrobit ter delovne zmožnosti.
	Odgovorno ravnanje in sodelovanje.	<p>Razvijanje strpnosti in sprejemanje različnosti, spoznava pomen varne športne vadbe, doseganje zastavljenih ciljev s trudom in vztrajnostjo, prepoznavanje napora kot pomembnega dejavnika napredka, pridobivanje novih izkušenj in znanja skozi napake, oblikovanje odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote.</p>	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ravna skladno s pravili športnega obnašanja (fair play) in kritično ovrednoti športne in nešportne poteze; • ravna samozaščitno: upošteva varnostna pravila pri izvajanju vadbe v naravnem in grajenem okolju; • se ustrezno pripravi na vadbo (oprema, ogrevanje, priprava prostora).
2.	Gibalna učinkovitost	<p>Neprekinjen tek, splošno in specialno ogrevanje, krepilne, raztezne vaje in sprostilne vaje.</p>	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • je sposoben neprekinjeno dlje časa izvajati aerobno dejavnost; • pri dolgotrajni vadbi zmerne aktivnosti uspešno razporedi napor; • samostojno izbere in pravilno izvede sklop vaj za splošno in specialno ogrevanje za namen vadbe; • pravilno izvede vaje raztezanja in sproščanja obremenjenih mišičnih skupin v zaključnem delu vadbe; • pravilno izvede vaje za nevtralizacijo poklicnih obremenitev, pravilno dviguje, spušča in prenaša bremena.

Gibalno/športno znanje	<p>Atletika, športne igre, plesne dejavnosti, športno rekreativne dejavnosti v naravnem in grajenem okolju.</p>	<p>Dijak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skladno s svojo gibalno učinkovitostjo, atletskimi pravili in tehnično pravilno teče v visoki hitrosti na kratke razdalje; • pri dolgotrajnem teku/izmenjavi teka in hoje v pogovorni intenzivnosti uspešno razporedi napor; • skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko; • sune težko žogo ali kroglo z mesta in s prisunskim korakom; • preda štafetno palico med tekom; • tehnično pravilno in s pravili športnih iger: • uporabi osnovne tehnične in taktične elemente najmanj dveh ekipnih športnih iger v napadu in obrambi v prilagojeni igralni situaciji/igri do stopnje, ki omogoča učinkovito sodelovanje; • uporabi osnovne tehnične in taktične elemente izbrane igre z loparji v daljši izmenjavi/igri; • zapleše osnovne slike družabnih plesov usklajeno z glasbo; • sledi koreografiji skupinske vadbe; • učinkovito, varno in skladno s pravili sodeluje v izbrani gibalni/športni dejavnosti.
Pomen gibanja in športa	<p>Športno izrazoslovje, odzivanje na napor, spremljanje in analiza dosežkov v gibalni učinkovitosti in gibalnem športnem znanju ter uporaba digitalne tehnologije pri tem, pomen hidracije, uravnotežene prehrane in vloge počitka, vpliv redne vadbe in dovolj intenzivne gibalne/športne vadbe na gibalno učinkovitost, zdravje in dobrobit.</p>	<p>Pri gimnastiki, atletiki, plesu, športnih igrah, pohodništvu in izbrani gibalni/športni dejavnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uporablja izrazoslovje; • upošteva dogovorjena pravila pri individualnih in ekipnih športih; • upošteva osnovne sodniške znake med igro; • upošteva plesni bonton; • izbere cilju in vremenu ustrezno opremo za gibalno/športno dejavnost v naravi; • ovrednoti svoje dosežke in prepozna napredek, zastoj ali nazadovanje, na podlagi tega izbere ustrezno športno vadbo; • razume pomen gibalne učinkovitosti za zdravje in dobrobit ter delovne zmožnosti.

Odgovorno ravnanje in sodelovanje.	Razvijanje strpnosti in sprejemanje različnosti, spoznava pomen varne športne vadbe, doseganje zastavljenih ciljev s trudom in vztrajnostjo, prepoznavanje napora kot pomembnega dejavnika napredka, pridobivanje novih izkušenj in znanja skozi napake, oblikovanje odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote.	Dijak: <ul style="list-style-type: none">• ravna skladno s pravili športnega obnašanja (fair play) in kritično ovrednoti športne in nešportne poteze;• ravna samozaščitno: upošteva varnostna pravila pri izvajanju vadbe v naravnem in grajenem okolju;• se ustrezno pripravi na vadbo (oprema, ogrevanje, priprava prostora).
---	---	---