

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA
PREDMET: **Športna vzgoja (ŠVZ)**

Gibalna učinkovitost

Neprekinjen tek, splošno in specialno ogrevanje, krepilne, raztezne vaje in sprostilne vaje

Dijak:

- 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.

Dijak:

- 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

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.

Pri gimnastiki, atletiki, plesu, športnih igrah, pohodništvu in izbrani gibalni/športni dejavnosti:

- 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 trdom 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:

- 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).