

1. NAŠTEJ GLOBALNE CILJE

Globalni cilji so oblikovani v **naslednjih sklopih**:

- **Celosten razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti**

Skladen telesni in duševni razvoj

Izboljšanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

Razvoj samozaupanja, samozavesti, samopodobe, samospoštovanja,

Razvoj ustvarjalnosti

- **Osvajanje različnih športnih/gibalnih znanj**

Osvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in vzorcev ter specifičnih športnih spretnosti in vzorcev

- **Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami**

Seznanjanje s teoretičnimi informacijami (športna oprema, pripomočki, pravila iger, varnost, higiena)

- **Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja**

Oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

Razbremenitev in sprostitvev

Prijetno in pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika

Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, strpnosti

Razvijati vztrajnost, sposobnost prenašanja napora

- **Skrb za zdravje**

Krepitev in varovanje zdravja

Sprostitvev, kompenzacija zaradi enostranskih obremenitev večurnega sedenja

Preprečevanje tveganega vedenja, ki ima negativne posledice za zdravje

Zmanjšanje dejavnikov tveganja za pojav različnih bolezni

Preprečevanje in zmanjševanje prekomerne telesne teže in debelosti

Zdrav življenjski slog

Globalne cilje zapišemo jih s pojmi: navajati, razvijati, spodbujati...

2. OPIŠI GLAVNI DEL UČNE URE

Uresničevanje ciljev – najpomembnejša sta: Pridobivanje športnega znanja, Izboljšanje motoričnih sposobnosti.

Ne smemo zanemariti tudi ostalih ciljev, ki so prav tako pomembni:

- Izberemo vsebine (praktične in teoretične) in naloge, s katerimi uresničujemo najpomembnejše cilje,
- Izberemo didaktične lestvice vaj,
- Izberemo primerne učne oblike in metode,
- Določimo obseg in intenzivnost obremenitev,
- Predvidimo organizacijo vadbe,
- Poskrbimo za varnost.

3. TRANSFER PRI MOTORIČNEM UČENJU

Pomeni vpliv predhodnih izkušenj na izvajanje gibalnih spretnosti v novem kontekstu ali pri učenju novih gibalnih spretnosti

Vpliv je lahko pozitiven, negativen ali nevtralen

Pozitivni transfer: Rolanje, drsanje (če obvladamo vodenje in metanje žoge, to znanje povežemo pri igranju košarke)

Negativni transfer: smučanje, bordanje ali vožnja avtomobila, ki ima vzvratno prestavo na drugem položaju, kot smo vajeni

Poznamo tudi bilateralni, lateralni in vertikalni

4. UPORABA IKT PRI ŠPORTNI VZGOJI

- * Uporaba IKT sodi med ključne kompetence učiteljev
- * Dostopnost IKT pomembno spreminja vlogo učitelja kot (edinega) prenašalca znanja, vendar pa IKT ne morejo nadomestiti osebne vloge učitelja, ki je še vedno izjemno pomembna
- * IKT je informacijska pismenost, ki jo omogočajo komunikacijski mediji (računalnik, internet, elektronska pošta, video posnetki, fotografije)
- * Uporaba IKT pomeni sposobnost pridobivanja, vrednotenja in uporabe informacij iz različnih virov

UPORABA IKT PRI ŠVZ

Uporablja se v vseh stopnjah učnega procesa: Načrtovanje, priprava, Izvedba, Spremljanje, vrednotenje, ocenjevanje

V šolski praksi se smiselno uporablja za:

Izdelavo letne učne priprave

Izdelavo učnih priprav

Spremljanje in analizo učenčevega znanja, športnih dosežkov

Spremljanje in analizo dosežkov ŠVK

Multimedijo v učnem procesu (npr. prikazi raznih video in avdio posnetkov, slik... z didaktično funkcijo

Iskanje in seznanjanje z različnimi informacijami z uporabo interneta

Komuniciranje po e-pošti

5. NAŠTEJ IN OPIŠI NAČELA ŠVZ

NAČELO AKTIVNOSTI Pozitivne spremembe (transformacija) se lahko dosežejo le pri dovolj veliki aktivnosti oz. z intenzivno vadbo; potrebna je ustrezna motiviranost za delo, izbira in uporaba primernih vsebin, metod in oblik dela.

NAČELO NAZORNOSTI Za uspešen proces učenja mora imeti učenec nazorno predstavo o gibanju, ki se ga želi naučiti; zato je izjemnega pomena korektna demonstracija gibanja, ki jo običajno spremljajo tudi kratka pojasnila.

NAČELO SISTEMATIČNOSTI IN POSTOPNOSTI Sistematičnost zagotavlja kontinuiteto vplivov, ki povzročajo spremembe (transformacije). Postopnost je za uspešnost učenja ključnega pomena, pri tem izhajamo od poznanega k nepoznanemu, od enostavnega k sestavljenemu, od lažjega h težjemu, od konkretnega k abstraktnemu.

Načrtovanje -> priprava -> izvedba -> spremljanje, ocenjevanje

NAČELO RAZNOVRSTNOSTI Športna vzgoja ponuja izjemno raznovrstnost vsebin, metod in oblik, okoliščin vadbe, pripomočkov.

NAČELO MNOGOSTRANOSTI Upoštevanje tega načela zagotavlja raznovrstne spremembe (transformacije, preoblikovanja) mnogih psihosomatičnih razsežnosti učencev.

NAČELO TRAJNE UPORABNOSTI ZNANJA Največjo vrednost imajo tista športna znanja, ki so trajna in jih lahko uporabimo vsakodnevno v vseh življenjskih obdobjih ter v različnih primerih.

NAČELO PRIMERNOSTI Uspešnost športno-vzgojnega procesa je v veliki meri odvisna od tega, ali je primeren otrokom, njihovim splošnim razvojnim značilnostim, stanju psihosomatičnih razsežnosti, spolu, športnemu znanju.

6. ZNAČILNOSTI PRIPRAVLJALNEGA IN SKLEPNEGA DELA UČNE PRIPRAVE

PRIPRAVLJALNI DEL

Namen: ogrevanje, motivacija, priprava.

Najprej izvedemo skupinsko aktivnost
Igre – tekalne (npr. Različne vrste lovljenja, skupinski teki z izmenjavo mest), *elementarne, plesne* (ob glasbi),
Krožni tek in hoja, lahko tudi z dodatnimi nalogami,
Preproste oblike poligonov - izvajanje različnih nalog in premagovanje različnih ovir med hojo in tekom, vključiti enostavne gibalne spretnosti,
Različne aktivnosti s pripomočki (žoge, kolebnice, obroči...),
Sledijo gimnastične vaje
Samostojno ali v dvojicah,
Brez pripomočkov;
Z uporabo različnih pripomočkov in večjih orodij (žoge, kolebnice, lesene palice, kiji, obroči, elastični trakovi, švedske klopi, letvenik...),
Vsaj deset vaj, približno deset ponovitev; pretežno raztezne vaje, delno pa tudi vaje za izboljšanje moči (2-3 vaje); ogrejemo celotno telo, po potrebi tudi poseben poudarek.

SKLEPNI DEL

Namen: emocionalna in telesna umiritev učencev
Nizka stopnja aktivnostim,
Izberemo preproste elementarne igre (npr. Igre orientacije v prostoru, igre za izboljšanje ravnotežja in natančnosti...),
Kratka analiza ure,
Preveriti uresničitev ciljev,
Predlogi za prihodnje delo,
Pohvale in spodbude.

7. OPIŠI RAZLIKE MED OBHODNO VADBO IN VADBO PO POSTAJAH

VADBA PO POSTAJAH

- * Število skupin - izbiramo glede na vsebino, razpoložljive pogoje, število učencev; v skupini 3-6 učencev
- * Uporabljamo predvsem pri ponavljanju, utrjevanju, naloge poznane, ne prezahtevne – skupine homogene;
- * V izjemnih primerih tudi pri podajanju novih vsebin – skupine heterogene
- * Naloge na postajah so lahko enake ali različne
- * Izbiramo predvsem zanimive naloge
- * Vse skupine delajo hkrati
- * Natančna pojasnila in navodila (demonstracija in opis nalog)
- * Učitelj vadbo vodi, usmerja
- * Organizacija pripravljavanja in pospravljanja pripomočkov in orodij; učenci delajo, učitelj koordinira

OBHODNA VADBA

- * Namenjena razvijanju sposobnosti in utrjevanju gibalnih spretnosti
- * Postaj več kot pri vadbi po postajah
- * Učencev nekoliko manj kot pri vadbi po postajah
- * Delo poteka izmenično – vadba, odmori
- * Naloge si smiselno sledijo - obremenjujemo različne dele telesa, intenzivnost se spreminja, razvijamo različne sposobnosti, utrjujemo različne spretnosti
- * Smiselno je uporabljati kartone
- * Možna individualizacija vadbe

- * Prilagajanje trajanja vadbe in odmorov, števila ponovitev naloge, število obhodov, uporabe pripomočkov
- * Veliko pozornosti nameniti:
 - * menjavanju postaj,
 - * nadzoru nad vadbo,
 - * opazovanju učencev glede na obremenitve
- * Ne vključujemo nepoznanih, zahtevnih nalog
- * Postaje so označene z znakom, številko ali kako drugače
- * Veliko

8. DARVINISTIČNI IN HUMANISTIČNI POGLED NA ŠPORT (RAZLIKE)

<i>DARVINISTIČNI pogled na šport velja za tekmovanja</i>	<i>HUMANISTIČNI pogled na šport velja v šoli</i>
Prednost imajo najboljši	Enake pravice za vse
Najpomembnejši je športi izid	Najpomembnejše je sodelovanje
Primerjava dosežkov med ljudmi	Primerjava z lastnimi dosežki
Glavna spodbuda je tekma	Glavna spodbuda je druženje, razvedrilo, zabava
Doseganje vrhunski rezultatov ne glede na posledice	Poudarek na razvoju in zdravju udeležencev
Ozka specializacija	Večstranost (<i>različne vsebine obravnavamo na več načinov</i>)
Natančni predpisi, pravila	Prilagajanje pravil potrebam konkretne skupine

9. NAŠTEJ IZHODIŠČA ZA IZDELAVO LETNE UČNE PRIPRAVE ZA ŠPORTNO VZGOJO

Izhodišča za izdelavo letne učne priprave:

- * Veljavni učni načrt (cilji, vsebine)
- * Analiza obstoječega stanja:
 - * Značilnosti učencev (učencem je potrebno prilagajati učno pripravo):
 - * Gibalne sposobnosti – iz zadnjega preverjanja
 - * Športno znanje (preverjanje, ocenjevanje – prejšnje leto)
 - * Posebnosti: zdravstveno stanje, vedenjske značilnosti
 - * Interese učencev
 - * Vključevanje v šolske in zunajšolske interesne športne dejavnosti
 - * Usmeritve celotnega programa šole, tradicijo (šole, kraja)
 - * Delovne pogoje (prostor, orodja, pripomočki)
 - * Geografske posebnosti, klimatske pogoje...
 - * Strokovno usposobljenost učitelja in njegove izkušnje
- * Zakonitosti motoričnega učenja, transfera
- * Raznolikost vsebin in učinkov
- * Zagotavljanje kontinuitete – od okvirne priprave k podrobni in izvedbeni

10. STRATEGIJE DELA V PROCESU MOTORIČNEGA UČENJA (ANALITIČEN, CELOSTEN, KOMBINIRAN PRISTOP)

Strategije (metode dela) v procesu motoričnega učenja

- * Analitičen pristop (indirektna metoda) *analizirana po delih*
- * Celosten pristop (direktna metoda)
- * Kombiniran pristop (metoda)

Uporaba primernih metod je eden od najpomembnejših pogojev za učinkovito delo. Izbira metode je odvisna od starosti otrok, njihovih sposobnosti in od težavnosti naloge.

11. POSEBNOSTI RAZVOJNEGA OBDOBJA MED 8. IN 9. LETOM STAROSTI.

Nekatere splošne značilnosti:

- * Višina in teža telesa zmerno naraščata
- * Znaki slabe telesne drže so vse bolj opazni
- * Vizualno-motorična koordinacija pomembno napreduje, kot tudi zahtevnejše manipulativne spretnosti
- * Izpopolnjujejo se tudi ritmično-plesne spretnosti
- * Pozornost in radovednost otrok je velika
- * Otroke zanimajo lastne sposobnosti in zmožnosti, začnejo kazati interes za izboljšanje telesne pripravljenosti
- * Vse bolj so pripravljeni na skupinske dejavnosti
- * Pogumno se podajajo v razna doživetja in izzive
- * Postopno se pojavljajo nasprotja med spoloma, ki pa še niso izrazita
- * So odkritosrčni, pošteni, kažejo pripadnost in močno skupinsko identiteto
- * Občutljivi so na krivično kaznovanje – igre!
- * Intelektualna razvitost omogoča sprejemanje skupinskih navodil

12. NAŠTEJ PO TRI: LOKOMOTORNE, MANIPULATIVNE IN STABILNOSTNE SPRETNOSTI.

- * **lokomotorne spretnosti:** hoja, tek, skoki, poskok, preskoki, plazenje, preval naprej, vodenje žoge
- * **manipulativne spretnosti:** nogomet, poskoki z kolebnico, poskoki iz obroča v obroč, vodenje žoge
- * **stabilnostne spretnosti:** stoja, hoja po vrvi, vodenje žoge,...

13. VZDRŽLJIVOST: OD ČESA JE ODVISNA, VRSTE VZDRŽLJIVOSTI IN UGOTAVLJANJE VZDRŽLJIVOSTI.

VZDRŽLJIVOST je sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega dela – sposobnost dolgotrajnega opravljanja določene gibalne aktivnosti.

Odvisna je od:

- * Količine energije iz energijskih procesov v organizmu,
- * Od sposobnosti opravljanja stranskih produktov energijskih procesov (mlečna kislina),
- * Vztrajnosti posameznika.

Ločimo:

- * **Aerobna** (vadba ob prisotnosti kisika – tek, kolesarjenje, plavanje) ali **splošna** vzdržljivost (srčno-žilna)
- * **Anaerobna** (glede na pridobivanje energije) ali **lokalna** vzdržljivost (mišična)

Večina športov zahteva posebno vrsto vzdržljivosti – običajno je kombinacija aerobne in anaerobne

Mišično naprežanje je lahko **statično** ali **dinamično** (test statične vzdržljivosti = vesa v zgibi)
Kratkotrajna (od 35 s do 2 min), **srednje dolga** (od 2 min do 10 min) in **dolgotrajna** (od 10 min do več ur)

Stopnja in vrsta napora:

- * do 60% maksimalnega = nizek,
- * 70-90% maksimalnega = zmerni, srednji, aerobna vzdržljivost,

- * več kot 90% = velik, anaerobna vzdržljivost,
- * pri 70% je **aerobni prag**,
- * pri 90% je **anaerobni prag**.

Ugotavljanje vzdržljivosti:

- * **aerobne:** merjenje VO₂ max (največja količina kisika, ki jo lahko porabijo mišice pri gibalni aktivnosti, v minuti) Cooperjev test, 600 m
- * **anaerobna vzdržljivost:** testi največjega napora (30-60 sek)

14. POSEBNOSTI RAZVOJNEGA OBDOBJA MED 5. IN 7. LETOM S POUČENJEM NA ŠPORTNI DEJAVNOSTI

Nekatere splošne značilnosti:

- * Razlike med spoloma so zelo majhne, deklice in dečki so sposobni skupnega sodelovanja, večje razlike v interesih se pojavijo pozneje (*= vsi delajo skupaj, skupine naj bodo mešane po spolu in sposobnostih*)
- * Dovzetnost in motivacija otrok za športne dejavnosti je velika
- * Otroci so polni energije, vendar imajo nizko raven vzdržljivosti in se hitro utrudijo, hitro pa se jim tudi povrnejo moči
- * Otroci nimajo radi dolgih obdobj zgoščenega, jedrnatega dela, primernejša so krajša obdobja z vključevanjem odmorov (*npr. Štafetne igre*)
- * Otroci si želijo predvsem pestrih in dinamičnih gibalnih iger
- * Izvajati razvojno naravnane športne dejavnosti
- * Upoštevati otrokove potrebe in interese (*otroci bi želeli igrati vedno isto igro (ponavljati), ki jo že vedo*)
- * Omogočiti otroku, da izpopolni temeljne gibalne spretnosti do gladke izvedbe, poudarjati natančnost, obliko in skladnost gibanja
- * Spretnosti, ki zahtevajo večjo stopnjo vizualno motorične usklajenosti (*otrok mora biti v stanju oceniti, kam bo žoga padla in jo pravočasno ujeti = zahtevno: odbojka*) otrok osvaja počasi, saj je potrebno veliko učenja
- * Ne smemo pozabiti na dejavnosti, ki razvijajo zgornji del telesa
- * Uporabljati (didaktične) pripomočke (žoge – različne velikosti, tudi za košarko; palice, vrvice,...) in orodja (večja: švedska klop,...) različnih velikosti, oblik in materialov (*mehke žoge*) glede na otrokove zmožnosti in velikosti
- * Pridobivanje izkušenj, zanesljivosti in uspešnosti gibanja spodbuja razvoj samozaupanja
- * Izvajajmo dejavnosti, kjer se otroci gibalno izražajo, posnemajo bitja in predmete iz okolja (*oponašajo živali: rožice rastejo, prebujajo spomladi; oponašanje staršev, policaja,...*)
- * Vključevati dejavnosti, ki zagotavljajo pravilno telesno držo
- * Vključevati ritmične dejavnosti ob glasbi, ki so pomembne za izboljšanje koordinacije in spodbujanje kreativnosti
- * Upočasnjena telesna rast omogoča velik napredek v učenju gibalnih spretnosti
- * Proti koncu tega obdobja je vse več poudarka na osvajanju športnih spretnosti
- * Spodbujati izvajanje dejavnosti v manjših skupinah, postopno tudi v večjih skupinah
- * Povezovati različna predmetna področja s športom, saj otroci zelo radi sodelujejo v integriranih dejavnostih
- * Razpravljati o spoštovanju splošnih vrednot (fair play, goljufanje)
- * Spodbujati otroke k pokončnemu in dostojanstvenemu prenašanju zmag in porazov, uspehov in neuspehov

15. PROGRAM ŠVZ V PRVEM TRIELTJU - OBVEZNI IN DODATNI

Obvezen program

- * Redni pouk 3 ure tedensko z 20-urnim plavalnim tečajem v 2. ali 3. razredu
- * 5 športnih dni letno (*v različnem letnem času*)
- * Športne interesne dejavnosti (*so obvezne za šolo, vključevanje pa je prostovoljno*)
- * Dopolnilni pouk, ki je namenjen otrokom s posebnimi potrebami

Dodatni program (*šola jih ni obvezna razpisati*)

- * Nastopi, prireditve, šolska športna tekmovanja, tečaji, šola v naravi, športni tabori, Zlati sonček, Ciciban planinec, minuta za zdravje, športni oddelki,...

16. VADBA S KARTONI

- * Na kartonih so zapisane informacije o:
 - * Izvedbi naloge
 - * Številu ponovitev
 - * Druge pomembne informacije
- * Kartoni dovolj veliki, pregledni, z nedvoumnimi informacijami
- * Racionalizacija vadbe
- * Kartoni so lahko:
 - * skupinski – z navodili za vadbo za celotno skupino
 - * Individualni – navodila za vadbo in obremenitve prilagojena vsakemu posamezniku, glede na njegove sposobnosti in znanje

17. RAVNOTEŽJE - POJAVNE OBLIKE IN KAKO RAZVIJAMO TO SPOSOBNOST

- * Sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja telesa
- * **Statično** sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja na omejeni mirujoči površini
- * **Dinamično** sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja na gibljivi površini ali med lokomotornim gibanjem na omejeni površini

18. ZNAČILNOSTI SODOBNE USMERITVE ŠPORTNE VZGOJE V NIŽJIH RAZREDIH OSNOVNE ŠOLE

- * razvojna naravnost ŠV procesa
- * ciljna usmerjenost in načrtovanje
- * izbira primernih vsebin
- * izbira sodobnih metod in oblik dela
- * poudarek na osvajanju temeljnega gibalnega znanja
- * individualizacija in diferenciacija
- * medpredmetno povezovanje
- * poudarek tudi razširjenemu programu
- * integracija otrok s posebnimi potrebami
- * opisno ocenjevanje
- * sodelovanje razrednega učitelja in športnega pedagoga
- * večje potrebe po usposobljenosti učiteljev
- * odnos med vzgojno in izobraževalno vlogo ŠV

19. NAŠTEJ TRI MEŠANE OPORE NA ROKAH IN NOGAH

Opora stojno, opora čepno, opora klečno, opora sedno, opora ležno

20. POLOŽAJI TELESA: NAŠTEJ 3 VRSTE GIBANJA Z NOGAMI.

nožiti, sukati, krčiti, upogniti, stegniti, uločiti

21. RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

Izboljšanje koordinacije gibanja:

- * izvajanjem zahtevnejših gibalnih nalog: akrobatika, plezanje, smučanje, plavanje, tenis...
- * izvajanjem enostavnih gibalnih nalog, ki si sledijo zaporedoma ali pa jih opravljamo hkrati
- * gibalnim reševanjem problemskih situacij
- * gibalnimi nalogami s pripomočki
- * učenjem novih gibalnih spretnosti

Izboljšanje gibljivost:

- * Metoda dinamičnega (aktivnega) raztezanja
 - * Zamahi in kroženja z veliko amplitudo
 - * Več vaju (vsaj 10), večje število ponovitev vsake vaje (10-15)
 - * Postopno povečevanje amplitude gibanja - poškodbe
- * Metoda statičnega raztezanja (stretching)
 - * V določenem položaju ostanemo 10-30 sekund
 - * Vsako vajo ponovimo 3-5 krat
 - * Postopno povečevanje amplitude gibanja
- * Uporabljamo
 - * gimnastične vaje
 - * nalogami z veliko amplitudo gibanja

Izboljšanje moči:

- * Metode za izboljšanje moči
 - * Hitra moč: maksimalno hitra izvedba vaje – skoki, poskoki (plimetrična metoda), hitri teki na kratke razdalje; meti težjih bremen – ni primerno za otroke pred 15. letom
 - * Maksimalna moč: vadba z bremenmi, trenažerji – ni primerno za otroke pred 15. letom
 - * Vzdržljivost v moči: intervalna metoda (več serij z odmori) – kratkotrajna (aerobna) in dolgotrajna (anaerobna) vzdržljivost; izvajamo dejavnostmi z večjim številom ponovitev; obhodna vadba
- * Statično mišično naprežanje, vadba s težjimi bremenmi, dolgotrajnejša in intenzivnejša dejavnost, ki je namenjena izboljšanju moči za otroke pred 15. letom NI PRIMERNA!!!

Izboljšanje vzdržljivosti:

- * Metoda neprekinjenega napora
 - * Dolgotrajnost (od 10 min do 2 uri), neprekinjenost - tek, plavanje, kolesarjenje, rolanje, hoja...
 - * Zmerna intenzivnost (60-90 % maksimalnega srčnega utripa)
 - * dolgotrajna nizko-intenzivna neprekinjena metoda, trajanje npr. 50 min (70-80% maksimalnega srčnega utripa; pod anaerobnim pragom)
 - * dolgotrajna intenzivna neprekinjena metoda, trajanje npr. 2x17 min z vmesnim odmorom 5 min (80-90% maksimalnega srčnega utripa; na meji anaerobnega praga)
 - * Najprimernejša oblika športne vadbe
- * Intervalna metoda

- * Izmenično vadba in odmor, visoka intenzivnost
- * Zahtevnost vadbe uravnavamo
 - * Spreminjanje intenzivnosti in trajanja vadbe
 - * Trajanje odmora
 - * Število intervalov – serij
- * Vrste
 - * Aerobna intervalna vadba (15-90 sek, 80-90% maksimalnega srčnega utripa, odmori 15-60 sek)
 - * Anaerobna intervalna vadba (30-120 sek, 100% srčnega utripa, odmori enako dolgi kot obremenitve)
 - * Metoda ponavljanj (2-6 min obremenitve, 97-100% maksimalnega srčnega utripa, odmori daljši kot obremenitve)
- * Predvsem za pripravo na tekmovanja

- * Fartlek
 - * Kombinacija neprekinjene in intervalne metode
 - * Vključuje vadbo moči, hitrosti...
 - * Poteka v naravi

Hitrost izboljšamos:

- * hitrim izvajanjem enostavnih nalog: kratki teki
- * hitrim izvajanjem zahtevnih nalog: poligon
- * hitrimi reakcijami: štarti

Natančnost izboljšamo:

- * s ciljanjem s predmeti
- * z natančnim izvajanjem gibanja

Ravnotežje izboljšamo:

- * s statičnimi dejavnostmi: stoja na eni nogi, stoja na zmanjšani površini...
- * z dinamičnimi dejavnostmi: hoja po omejeni površini...

22. OPERATIVNI CILJI (DELOVNI CILJI)

- * opredeljeni na konkretni ravni
- * so zelo stvarni, nazorni, določeni in tesno povezani s posamezno učno uro ŠV
- * uresničujemo jih neposredno pri pouku
- * opredeljeni za vsak razred posebej
- * zastavljeni morajo biti tako, da jih je mogoče uresničiti in tudi preveriti, usmerjeni so k globalnim ciljem športne vzgoje
- * določajo, kaj bi naj učenec pri pouku osvojil (obseg, globina)
- * ne smejo biti zapisani splošno (kot da gre za splošne cilje)
- * isti cilj lahko uresničimo na različne načine (učni postopki, vsebine...)

zapišemo jih s pojmi: izvesti, pokazati, rešiti, posnemati, izpopolniti, odpraviti

23. POSEBNOSTI RAZVOJNEGA OBDOBJA MED DESETIM IN DVANAJSTIM LETOM S POUČENOM NA ŠPORTNI DEJAVNOSTI

Nekatere splošne značilnosti

- * Prirast telesne teže in višine je izdatnejši z začetkom pubertete

- * Moč narašča pri dečkih in deklicah, podobno je tudi s koordinacijo gibanja, mnogo manjši je prirast gibljivosti, predvsem pri dečkih
- * Razlike med spoloma so do pubertete predvsem posledica interesa
- * Med spoloma nastajajo vse večje razlike pri obvladanju različnih športnih spretnosti
- * Dečkom so bliže bolj grobi skupinski športi, ki zahtevajo moč
- * Dekletom so bliže elegantne, izrazne in kreativne gibalne dejavnosti
- * Pojavi se velik interes za spoznavanje telesa ter izboljšanje zdravja
- * Vse bolj je potrebno nadzorovati čustva v igralnih situacijah
- * Narašča otrokova samostojnost, hkrati pa se postopno povečuje sposobnost sodelovanja v skupinah

Narašča in širi se otrokova pozornost, prav tako se povečuje intelektualna radovednost

24. VARNOST

Učni načrt pravi, da je pri ŠVZ treba posebno pozornost nameniti varnosti. Učitelj upošteva naslednja izhodišča: spoštovanje normativov, upoštevanje osnovnih načel varnosti, načela varne vadbe pri različnih športih, nadzor nad učenci, seznanjanje učencev z nevarnostmi pri vadbi v telovadnici, na igrišču, v gorah, na smučišču, športno obnašanje.

- * Upoštevat **značilnosti in znanje učencev**,
 - * Dajati jasna **navodila**,
 - * Zagotoviti **nadzor** med vadbo,
 - * Upoštevat **didaktična načela** (postopnost...),
 - * Pravilno in dosledno **varovanje** - učitelj mora delovati zanesljivo in varno, še posebej pri zahtevnejših nalogah, s svojim delovanjem mora zagotavljati občutek varnosti !!!
 - * **Orodja in rekviziti**: varno prenašanje, varna namestitve, preveriti ustreznost orodij, pravilna uporaba,
 - * Dobra **zaščita mest**, kjer je možen padec (pod letvenikom, pri vseh skokih in preskokih...),
 - * V prostoru ne sme biti **motečih predmetov**,
 - * Predvideti ustrezno **smer gibanja učencev**, smer metanja žoge...
 - * Posebno pozornost zahtevajo aktivnosti pri plavanju, na smučanju, pri planinstvu, kolesarjenju...
 - * Potrebno je upoštevati **normative**
 - * Opazovati **spremembe pri učencih** med večjimi obremenitvami
 - * Upoštevati morebitne **zdravstvene težave** pri izvajanju zahtevnejših nalog (če jih sploh poznam)
-
- * Priporočilo za oblikovanje skupin za planinski pohod: poleti lahko do 15 učencev, pozimi pa do 10. Pri pohodih v visokogorje morajo učenci imeti dodatno predznanje. Priporočeno je spremstvo gorskega vodnika. Z učenci še dodatni spremljevalec (učitelj ali gorski vodnik), ki v primeru nesreče spremlja poškodovanega učenca.
 - * Priporočilo za oblikovanje skupin za kolesarski izlet: 10 učencev vodi najmanj en učitelj.
 - * Na športnih dnevih z drugimi vsebinami (drsanje, veslanje, orientacijski tek) spoštujemo pravila ali priporočila nacionalnih športnih zvez, če jih imajo.

Varnost v šolskih pravilnikih

- * Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2005). Redni pouk športne vzgoje: prvo triletje - 28 učencev, 2 in 3 triletje - 20 učencev. Plavanje - v

skupini do 8 neplavalcev in do 12 plavalcev, smučanje v skupini do 10 začetnikov in do 12 smučarjev.

Nevarnosti pri izvedbi športne vzgoje

Lahko so:

- * subjektivne: odvisne od udeležencev vadbe, težje predvidljive, najpogostejše subjektivne nevarnosti so nekompetenten izvajalec vadbe, neustrezne vsebine, neupoštevanje osnovnih načel vadbe, neupoštevanje ali nepoznavanje zdravstvenih težav otrok, prekomerne obremenitve, precenjevanje zmoglosti otrok, podcenjevanje nevarnosti, neupoštevanje pravil (učiteljevih, splošnih), neprimerno obnašanje (agresivnost, prerivanje).
- * objektivne: izvirajo iz okolja, v glavnem neodvisne od udeležencev, lažje predvidljive od subjektivnih. Najpogostejše objektivne nevarnosti so neustrezen prostor za izvedbo dejavnosti (notranje, zunanje površine, kopališče), neustrezne naprave, pripomočki, neustrezna postavitve orodij, pripomočkov, ni primerno zavarovano, neustrezna oprema otrok (obuvalo, oblačila), neustrezna urejenost otrok (dolgi lasje, nakit), neustrezna zaščitna oprema za vadbo (čelada, ščitniki za kolena, komolce), preveliko število vadečih (glede na pogoje), neprimerni podnebni pogoji (pri plavanju, na smučanju, v gorah, na zunanjih površinah).

Odgovornost za zagotavljanje varnosti ima:

- * šola: podpirati izvedbo programa v skladu s predpisano zakonodajo in strokovno doktrino. Redni pregledi prostora, naprav, orodja. Za izvedbe zunaj šole (plavanje, smučanje, kolesarjenje, pohodništvo) zagotoviti dovolj usposobljenih strokovnjakov, poskrbeti za zavarovanje učencev. Zaposlovati kompetentne strokovnjake, ustrezni strokovni delavci za izvedbo programa.
- * učitelj: izvedba vsebin učnega načrta (učni načrt ne vsebuje vsebin, ki bi predstavljale pretirano tveganje). Načrtovanje, priprava in izvedba v skladu s strokovno doktrino. Kompetentnost za poučevanje (npr. plavanje v prvem triletju). Nadzor nad prostorom, orodij, vadečimi.
- * učenec: spoštovanje navodil, odgovorno ravnanje (slabo počutje, precenjevanje, spoštljiv odnos do sošolcev, skrb za opremo in urejenost).
- * starši: seznaniti šolo in učitelja s posebnostmi otroka. Otroku zagotoviti ustrezno opremo.

Malomarno ravnanje učitelja

neupoštevanje predpisov, zakonodaje, strokovne doktrine. Izvedba vadbe v nasprotju s strokovno doktrino, odstopanja od strokovne doktrine.

Znanje učitelja, ki poučuje ŠVZ:

Poznati mora učni načrt, značilnosti otrok, športne vsebine, didaktična načela, metodične postopke, postopke varovanja in pomoči, nevarnosti, ki se pri določenih vsebinah pojavijo, nevarnosti prostora, postopke nudenja prve pomoči.

Nadzor nad vadbo je lahko:

- * splošen: navodila o obnašanju na vadbenem prostoru (telovadnica, kopališče, smučišče, zunanje igrišče, gore), objavljena javno, obešena na steni telovadnice. Nadzorovan prihod v telovadnico in odhod. redno spremljanje stanja vadbenih površin in opreme (učitelj in hišnik)
- * specifičen: neposredno med vadbo. ...) Potrebna organizacijska, vsebinska in didaktična znanja.

Posebna pozornost:

Učitelj ne sme zapustiti prostora vadbe, učenci ne smejo biti sami v telovadnici, na igrišču, v bazenu. Nadzor nad opravičenimi učenci. Spremistvo na tekmovanja in druge dejavnosti. Ves čas nadzor nad dogajanjem (postavitev) in vsemi učenci. Pred poukom preveriti opremo in urejenost učencev. Ne dovoliti vadbe brez nadzora (med odmorom, mala prožna ponjava). Poskrbeti za varnost tudi pred vadbo (npr. prevoz na smučišče, kopališče...) Potrebna organizacijska, vsebinska in didaktična znanja. Za varnost skrbimo že pri načrtovanju in pripravi, med vadbo in pri poškodbah.

25. IZHODIŠČA ŠPORTNE VZGOJE V PRVEM IN DRUGEM TRILETJU

Športne dejavnosti (redni pouk, interesne dejavnosti, v oddelkih podaljšanega bivanja), razvoj (temeljnih gibalnih spretnosti, osnovnih športnih spretnosti), didaktične posebnosti (uporabljamo prilagojene pripomočke, izbiramo ustrezne učne metode in oblike, strategije, v igro vključujemo glasbo), spoštovanje individualnosti otroka (upoštevati otrokove zmožnosti, drugačnosti, različnosti, ugotoviti pogoje, da bo vsak učenec uspešen, motiviran), poudarek na prijetnem doživljanju športa, igra prisotna pri vsaki uri, je temeljno sredstvo za (izboljšanje gibalnih sposobnosti, osvajanje in utrjevanje gibalnih spretnosti, sodelovanje, situacijsko mišljenje, ustvarjalnost, zabavo), spodbujanje (medsebojnega spoštovanja, solidarnosti, strpnosti do vseh, športnega obnašanja), vrednotenje otrokovih dosežkov z upoštevanjem različnih kriterijev, medpredmetno oz. kurikularno povezovanje, šola in učitelj imata določeno stopnjo avtonomije, pozornost otrokom s posebnimi potrebami in nadrejenimi, ŠVZ je pomembno sredstvo kompensacije negativnih učinkov, sodelovanje razrednega učitelja in športnega pedagoga, humanistični pogled na šport.

26. SODOBNE UČNE OBLIKE

- Vadba z dopolnilnimi nalogami: na osnovni postaji se izvajajo predvidene naloge. Učenci, ki imajo težave, vadijo dopolnilne naloge na dopolnilni postaji. Dopolnilne naloge so enostavnejše in učence posredno pripravljajo za izvajanje osnovne naloge. Uporabljamo jih pri utrjevanju, lahko tudi pri posredovanju novih vsebin. Največ 1-2 dopolnilni postaji. Ko učenec nalogo na dopolnilni postaji odvlada, gre na osnovno postajo. Zelo učinkovita vadba, omogoča individualizacijo. Dopolnilne naloge se lahko spreminjajo. Zahtevna oblika vadbe za učitelja. Vadba hitro postane monotona, vključevati je potrebno odmore, popestritve.

- * Vadba z dodatnimi nalogami: namenjena učencem, ki osnovne naloge dobro obvladajo, imajo boljše sposobnosti in znanje, tako lahko osvojijo novo znanje. Naloge na dodatnih postajah so zahtevnejše. Sposobnejši učenci so dodatno motivirani.
- * Štafetne igre: zelo priljubljene, velika vsebinska raznolikost, skupine čim bolj homogene. Število skupin je odvisno od števila učencev in sahtevnosti nalog, običajno od 4-5. Naloge ne smejo biti prezahtevne. Za utrjevanje spretnosti in izboljšanje gibalnih sposobnosti. Pomembno je tekmovanje (velika čustvena angažiranost, enaki pogoji za vse). Stopnjevanje intenzivnosti vadbe, zahtevnosti nalog (daljša razdalja, dodajanje nalog in/ali pripomočkov, spreminjanje načina gibanja). Možnosti izvedbe v različnih formacijah. Izvajanje nalog (posamezno, celotna skupina, v parih). Spoštovanje pravil. Natančno opazovati izvedbo nalog in zaključek.
- * Poligon: postavljeni različni pripomočki in orodja. Učenci v celoti, neprekinjeno opravijo naloge. Zelo primeren za mlajše otroke. Namenjen izboljšanju sposobnosti in spretnosti. Kompleksni učinki vadbe. Izberemo enostavnejše naloge, ne prezahtevnih in nepoznanih. Raznolike vsebine. Na mestih, kjer se lahko pojavi zastoj, vzporedno dve postavitvi. Lahko postavimo dva poligona - večja intenzivnost vadbe. Učenci naj čim manj čakajo. Naloge v poligonu se spreminjajo, prilagajajo, dodajajo. Spodbujati učence, da is sami izmišljajo naloge. Slaba stran poligona je običajno v nižji intenzivnosti vadbe. Število obhodov v eni uri naj bo dovolj veliko.
- * Delo v parih: uporablja se v različnih primerih. Pri nalogah, ki jih učenci samostojno ne morejo izvesti (podajanje, lovljenje, gimnastične vaje, plesi), pri nalogah, kjer je potreba pomoč pri varovanju (vadba nekaterih akrobatskih elementov) ali pomoč manj uspešnim.
- * Individualna vadba

Švz PRETEKLOST IN DANES

Zgodovinski pregled razvoja športa

- * Kitajska: najdaljša tradicija, 4000 let pr.n.š., Thai Chi in Qui Gong - duševna sprostitvev, pomiritev, telesna moč in energija.

- * Egipt: tretje in drugo tisočletje p.n.š. Otroške igre, plesi, akrobatika, različni dvoboji, boks, lokostrelstvo in podobno.
- * Indija: približno 1600 let p.n.š. Zdravilna gimnastika, joga.
- * Stara Grčija: športna tekmovanja - panhelenska tekmovanja, tudi olimpijske igre, prve so bile leta 776 pr.n.št. trajale so vse do leta 394 n.š. Olympia (Eleja), tekmovali v teku, pozneje še skok v daljino z ročkami, met diska in kopja, rokoborba, boks, pankration, pentatlon. Strokovni izrazi - olimpijada, gimnastika, atletika, stadion, hipodrom, ritmika izvirajo iz tistega časa. Osnova moderne olimpijske ideje in modernih olimpijskih iger.
- * Anglija: domovina modernega športa, osemnajsto in devetnajsto stoletje. Športni klubi, šport predvsem za razvedrilo, fair play.
- * Slovenija: Najstarejši zapis - Slava vojvodine Kranjske (1689) Janez Vajkard Valvasor, zapisi o bloškem smučanju, ljudskih plesih, jahanju, čolnarjenju, lovu, ribolovu, pohodništvu. Leta 1846 izide knjiga z naslovom Zdravo telo nar boljši blago - Karel Robida, opisuje zdrav način življenja, gibanje na prostem, drsanje, sanjkanje, jahanje in različne igre. Leta 1864 izšla knjiga Makrobiotika, v prevodu in priredbi dr. Matije Preloga, govori o pomenu in učinkih gibalne aktivnosti, športne vzgoje za mlade, o gibanju in naravi. Tri leta kasneje izide knjiga Nauk o telovadbi, društvo Južni sokol, med pisci je tudi Fran Levstik, ki je sodeloval pri nastajanju slovenskega strokovnega izrazoslovja.

Razvoj šolske športne vzgoje

- * Devetnajsto stoletje - ŠVZ obvezni predmet v šolah. Najbolj zaslužni mnogi napredni misleci (Rousseaus, Komensky, Lock in drugi). Nemški učitelj Adlof Spiess, devetnajsto stoletje, obvezna športna vzgoja v Nemčiji, navajanje na disciplino, krepitev vojaške sposobnosti. V devetnajstem stoletju so nastali t.i telovadni sistemi.
- * Švedski telovadni sistem - Ling: namenjen predvsem vojski in šoli, izumili so: letvenik, mrežna lestev, klop, skrinja, konj, koza, plezalna vrv, drog in drugo.
- * Nemški telovadni sistem - Jahn: služil je predvsem političnim in vojaških namenom, izumili bradljo in drog, nemški telovadni sistem so v slovenskih šolah uporabljali do prve svetovne vojne.
- * Sokolski telovadni sistem - Tyrš: sokolsko gibanje razvito tudi pri nas.
- * Športna vzgoja v Sloveniji: Štefan Mandič je prvi športni učitelj na Slovenskem, leta 1851 je izdelal učni načrt za dijake ljubljanske gimnazije, kjer je potekala športna vzgoja kot neobvezen predmet, začetek šolske športne vzgoje pri nas. Janez zima je leta 1872 napisal prvo slovensko knjigo za športne učitelje z naslovom Telovadba v ljudske šoli. Leta 1869 je v ljudskem šolskem zakonu bila uvedena obvezna športna vzgoja v šolah avstro-ogrske monarhije, torej tudi v šolah na področju Slovenije. Dve uri telovadbe tedensko za dečke, ročne spretnosti z gospodinjtvo za deklice. Pozneje dovoljena telovadba tudi deklicam. Imeli smo nemški telovadni sistem. Po letu 1883 je bila športna vzgoja obvezna le za dečke, deklice so se lahko vključile na žejo staršev. Vadba je bila zelo formalistična, leta 1890 so uvedli igralne popoldneve. Med prvo in drugo svetovno vojno je športna vzgoja na območju Slovenije potekala v vseh šolah dve uri tedensko, vadilo se je po tryševem telovadnem sistemu. Po drugi svetovni vojni so v šole zopet uvedli športno vzgojo, izraz telovadba je zamenjala telesna vzgoja. Leta 1953 so uvedli

športne dneve, šolska športna tekmovanja, šolo v naravi. Izraz telesna vzgoja je zamenjala športna vzgoja.

Šport danes

- * Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: šport je pomembna dejavnost družbe, njene dinamike in del splošne kulture, ki bogati kakovost življenja posameznika. Šport je odraz stanja v družbi, v preteklosti in danes. Predstavlja pomembno vrednoto sodobnega človeka. Je podlaga sodobnih kulturnih vzorcev. Osebnostni razvoj posameznika. Kakovosten način preživljanja prostega časa. Temeljna sestavina zdravega življenjskega sloga.
- * Vloga športne vzgoje: permanentni razvoj vsakega posameznika, razvoj ustvarjalne, svobodne, dinamične, uspešne, samozavestne, samostojne, socializirane osebnosti. Sprejeti šport kot vrednoto, kot sestavni del življenja v vseh starostnih obdobjih. Najbolj množična oblika športa.
- * Strategija Vlade Republike Slovenije na področju gibalne dejavnosti za krepitev zdravja: zdravje zagotavlja kakovostno življenje in temeljni vir razvoja vsake družbe. Za zdravje je najprej odgovoren vsak posameznik. Država je pristojna in odgovorna za ustvarjanje pogojev, katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog. Država skrbi za zdravje z oblikovanjem, sprejemanjem in izvajanjem politik, strategij in programov promocije zdravja. K tem programom spada tudi strategija varovanja in krepitev zdravja z gibanjem.