

## CILJI:

Izhodišče za načrtovanje in rezultat šv.

Cilji naj bodo: smiselno izbrani, uresničljivi, jasno postavljeni. Cilje prilagodimo stanju učencev, značilnostim (starost, sposobnosti, interesi), prostorskim, materialnim pogojem.

Delimo na: 1.) izobraževalne: pridobivanje teoretičnega, praktičnega športnega znanja.

2.) Vzgojne: Oblikovanje čustev, volje, interesov, moralnih stališč in prepričanj, pogleda na svet

Delimo tudi na:

### **1.) OPERATIVNE:**

- o V pripravi samo 1
- o Uresničljivi, preverljivi, dosegljivi
- o Vzgojni in izobraževalni
- o Cilji spreminjajo posamezne dele učne ure
- o Zapišemo le najpomembnejše, pri izvedbi upoštevamo vse
- o Za doseg istih ciljev lahko uporabimo različne vsebine
- o Izhajamo iz UN za ŠVZ
- O Zapišemo jih s pojmi: izvesti, pokazati, rešiti, posnemati, izpopolniti, odpraviti, osvojiti...

### SKLOPI OPERATIVNIH CILJEV

- o **a) Ustrezna gibalna učinkovitost**
- o –Telesni razvoj
- o –Izboljšanje gibalnih sposobnosti
- o **b) Osvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in vzorcev ter športnih znanj**
- o –Zagotavljanje varnega in odgovornega sodelovanja v športnih dejavnostih
- o **c) Razumevanje pomena gibanja in športa**
- o **d) Oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa**

### **2.) ETAPNE : ...**

### **3.) SPLOŠNE:**

Uresničujemo jih v daljšem obdobju \*So posplošeni in odprti \*Uresničitev vidimo šele v oddaljeni prihodnosti \* Splošne cilje zapišemo jih s pojmi: navajati, razvijati, spodbujati; \*opredeljeni v 5 sklopih:

#### **a) Oblikovanje zdravega življenjskega sloga, gibalna učinkovitost:**

skladna telesna in gibalna razvitost, pravilna telesna drža,  
 zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj,  
 zdrav življenjski slog: krepitev, varovanje zdravja, odpornost proti boleznim, telesna nega, zdrava prehrana, preprečevanje debelosti, razbremenitev, sprostitiv,

#### **b) Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih:**

-seznanjanje z varnim in odgovornim športnim udejstvovanjem

-spodbujanje gibalne ustvarjalnosti

**c) Razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa**

**d) Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika**

- zadovoljstvo ob gibanju, doseganju osebnih ciljev,
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pristnega odnosa do narave ter okolja

**e) Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev**

- spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti,
- razvoj zdrave tekmovalnosti
- spoštovanje športnega obnašanja (ferpleja)

**SEMINAR:**

**Makro-aktualizacija:** letna učna priprava

**Mikro-aktualizacija:** priprava na eno učno uro

**Struktura učne priprave:**

Uvodni del priprave: splošni podatki-kandidat, datum, šola, razred, ura predmet,

Vsebinski sklop- tematski sklop, učna enota, vsebina, učni cilji-operativni, izobraževalni, vzgojni

Didaktični sklop: metode, oblike, pripomočki, medpredmetne povezave, viri\_

**3 stopnje, etape:**

Uvodni del ure 1)ogrevanje, motivacija,2)gimnastične vaje, } → 10-15min

Glavni del 25-30 min, uresničevanje najpomembnejših ciljev  
URA VEDNO V 3 DELIH

Sklepni del emocionalna in telesna umiritev učencev 5-min

(V vsakem delu pišemo sprotne cilje, potek učne ure, vsebino, metodične napotke in organizacijsko materialno, varnostno pripravo.)

**1.VSEBINSKA PRIPRAVA- VSEBINSKI SKLOP:**

- Izhaja iz okvirne (tem.sklop) in podrobne let.priprave (uč.enote) ter veljavnega UN
- Tematski sklop: iz UN
- Učna enota: ožja, izhaja iz tem.sklopa
- Metodična enota: najožja, izhaja iz uč.enote
- VSEBINE: upoštevati moramo izbrane cilje, neposredne okoliščine, dejanske razmere, zanimivost in privlačnost

**2.METODIČNA PRIPRAVA:**

1. Stopnja učnega procesa:

- \*uvajanje, priprava: napoved uč.ciljev, miselna priprava učencev, motiviranje, ponovitev znanja
- \*obravnavna novih vsebin: jasna in kratka predstavitev, podajanje in izvajanje vsebin
- \*utrjevanje, ponavljanje, vadba: večkratno ponavljanje in utrjevanje v različnih okoliščinah, ugotavljanje in odpravljanje težav pri izvedbi
- \*preverjanje, ocenjevanje, spremljanje, tekmovanje

2. Učne metode:

- \*razlaga, pojasnjevanje: opis gibanja, nalog, pravil, povratne info o izvajanju, razlaga naj bo jasna, kratka, razumljiva, prilagojena starosti učencev
- \*demonstracija: prikazovanje gibanja, izvedba nalog, opravi učitelj ali učenec, s pomočjo medijev, nazorna, sprva počasi, nato v dejanski hitrosti, večkratna demonstracija, demonstracija pravilne in nepravilne izvedbe
- \*razgovor: o nalogah, vsebinah, predstavljanje razl.pogledov, argumentacija, pobude učencev, učitelja, razprave o izbranih temah

3. Učne oblike:

- \*frontalna: pri razlagi, demonstraciji, vsi izvajajo iste naloge hkrati, igra, poligon, štafete, delo v razl.formacijah
- \*skupinska: homogena/heterogene skupine, glede na sposobnosti, znanje, vse skupine izvajajo naloge hkrati, vadba po postajah, s kartoni...
- \*individualna: prilagajanje zahtevnosti in intenzivnosti vadbe posamezniku, v šoli je običajno kombinirana s skupinsko in frontalno

4. Didaktične lestvice vaj: izbor primernih vaj pri obravnavi praktičnih vsebin
5. Strategija poučevanja: direktna, indirektna, kombinirana
6. Didaktična načela

#### DIDAKTIČNA NAČELA:

- Načelo aktivnosti: pozit.spremembe se lahko dosežejo le z dovolj intenzivno vadbo, ustrezna izbira metod, oblik, vsebin
- Načelo nazornosti: učenec mora imeti nazorno predstavo o gibanju, ki se ga želi naučiti, zelo pomembna demonstracija
- Načelo sistematičnosti in postopnosti: sistem.zagotavlja kontinuiteto vplivov, ki povzročajo spremembe; postopnost je za uspešnost ključnega pomena, gremo od lažjega k težjemu...
- Načelo raznovrstnosti: ŠV ponuja izjemno raznovrstnost vsebin, metod, oblik, okoliščin vadbe...
- Načelo mnogostranosti: zagotavlja raznovrstne spremembe mnogih psihosomatičnih razsežnosti učenca
- Načelo trajne uporabnosti znanja: največjo vrednost imajo tista šp.znanja, ki so trajna in jih lahko uporabimo v vseh življ.obdobjih
- Načelo primernosti: uspešnost šp-vzgojnega procesa je odvisna od primernosti za otroke, njihovih splošnih razv.značilnosti...

#### 3.KOLIČINSKA PRIPRAVA

- Določanje obsega in intenzivnosti obremenitev med vadbo
- Odmerjanje, porazdelitev, kontrola skozi celo uro

Predvideti:

- Čas trajanja aktivnosti
- Čas trajanja odmorov
- Število ponovitev naloge
- Število postaj
- Porazdelitev obremenitve

Upoštevati:

- Trenutno stanje učencev (sposobnosti, razpoloženje, videz, srčni utrip, ),
- Stopnjo učnega procesa

#### **4.ORGANIZACIJA KO MATERIALNA PRIPRAVA**

- Smiselna in učinkovita organizacija vadbe
- Razvrstitev učencev (krog, vrsta, kolona )
- Postavitev učitelja, ki zagotavlja dober pregled nad dogajanjem
- Optimalno izkoristiti prostor
- Priprava pripomočkov in orodij (zaposlimo vse učence)
- S premišljenimi rešitvami je ŠVZ uspešnejša

#### **5.VARNOSTNA PRIPRAVA**

- Upoštevati značilnosti in znanje učencev
- Jasna navodila
- Zagotoviti nadzor med vadbo
- Upoštevati didaktična načela
- Pravilno in dosledno varovanje
- Učitelj mora delovati zanesljivo in varno, še posebej pri zahtevnejših nalogah, s svojim delovanjem mora zagotoviti 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 smer gibanja učencev, smer metanja žoge, posebna pozornost pri plavanju, na smučanju, pri planinstvu, kolesarjenju, upoštevati normative, opazovati spremembe pri učencih med večjimi obremenitvami, upoštevati morebitne zdravstvene težave pri izvajanju zahtevnejših nalog.

## **POSEBNOSTI POUČEVANJA ŠVZ V 1. IN 2. TRILETJU**

### **Značilnosti otrok med petim in sedmim letom starosti s poudarkom na športni dejavnosti**

- Razlike med spoloma so zelo majhne, deklice in dečki so sposobni skupnega sodelovanja
- Motivacija otrok za športne dejavnosti je velika
- Otroci so polni energije vendar imajo nizko raven vzdržljivosti, hitro se utrudijo, hitro se jim povrnejo moči
- Otroci nimajo radi daljšega zgoščenega dela, primernejša so krajša obdobja z odmori
- Otroci si željo predvsem zanimivih in dinamičnih gibalnih iger
- Izvajati razvojno naravnane športne dejavnosti
- Upoštevati otrokove potrebe in interese
- Izpopolniti temeljne gibalne spretnosti do gladke izvedbe
- Poudarjati natančnost, obliko in skladnost gibanja
- Spretnosti, ki zahtevajo večjo stopnjo vizualno motorične usklajenosti, otrok osvaja počasi, potrebno veliko učenja
- Krepiti zgornji del telesa
- Uporabljati pripomočke in orodja različnih velikosti, oblik in materialov
- Pridobivati izkušnje, zanesljivost in uspešnost v gibanju
- Poudarek raznolikim dejavnostim: gibalno izražanje, posnemanje bitij, predmetov iz okolja
- za pravilno telesno držo
- ritmične dejavnosti ob glasbi
- Upočasnjena telesna rast omogoča velik napredek v učenju gibalnih spretnosti
- Pridobivati izkušnje, zanesljivost in uspešnost v gibanju
- Poudarek raznolikim dejavnostim: gibalno izražanje, posnemanje bitij, predmetov iz okolja, vaje za pravilno telesno držo, ritmične dejavnosti ob glasbi
- Izvajati dejavnosti v manjših skupinah, postopno tudi v večjih skupinah
- Povezovati različna predmetna področja s športom
- Razpravljati o spoštovanju splošnih vrednot (fair play, goljufanje...)
- Spodbujati otroke k pokončnemu in dostojanstvenemu prenašanju zmag in porazov, uspehov in neuspehov

### **Značilnosti otrok med osmim in devetim letom starosti s poudarkom na športni dejavnosti**

- Višina in teža telesa zmerno naraščata
- Znaki slabe telesne držo so vse bolj opazni

- Vizualno-motorična koordinacija pomembno napreduje, kot tudi zahtevnejše manipulativne spretnosti
- Izpopolnjujejo se 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, niso še izrazita
- So odkritosrčni, pošteni, kažejo pripadnost in močno skupinsko identiteto
- Občutljivi so na krivično kaznovanje – igre!

#### **Značilnosti otrok med desetim in dvanajstim letom starosti s poudarkom na športni dejavnosti**

- Prirast telesne teže in višine je izdatnejši
- Naraščajo moč, koordinacija gibanja, manj gibljivost
- Razlike med spoloma so do pubertete predvsem posledica interesa
- Med spoloma nastajajo vse večje razlike pri obvladanju različnih športnih spretnosti
- Dečkom so bližje bolj grobi skupinski športi, ki zahtevajo moč
- Dekletom so bližje elegantne, izrazne in kreativne dejavnosti

#### **Izhodišča športne vzgoje v prvem in drugem triletju**

- Športne dejavnosti
- Redni pouk - Interesne dejavnosti -V oddelkih podaljšanega bivanja
- Razvoj:
  - Temeljnih gibalnih spretnosti -Osnovnih športnih dejavnosti
  - Otrok raziskuje sebe in okolje, se gibalno izraža, ustvarja
  - Poudarek prijetnemu doživljanju športa
  - Igra prisotna pri vsaki uri in je temeljno sredstvo za:
    - Izboljšanje gibalnih sposob., posebno še orientacijo v prostoru -Situacijsko mišljenje Ustvarjalnost
      - Postopno navajanje na sodelovanje v skupini
      - Didaktične posebnosti
- Uporabljamo prilagojene pripomočke
- Izbiramo ustrezne metode in oblike dela
- V igro vključujemo glasbo
- Spoštovanje individualnosti otroka
- upoštevati otrokove zmožnosti, drugačnosti, različnosti
- zagotoviti pogoje, da bo vsak učenec uspešen, motiviran
- Spodbujanje medsebojnega spoštovanja, solidarnosti in strpnost do vseh ter športnega obnašanja
- Vrednotenje otrokovih dosežkov z upoštevanjem različnih kriterijev

#### **darwinistični pogled na šport - humanistični pogled na šport**

prednost imajo najboljši - enake pravice za vse

najpomembnejši je športni izid - najpomembnejše je sodelovanje  
primerjava dosežkov med ljudmi - primerjava z lastnimi dosežki  
glavna spodbuda je tekma - glavna spodbuda je druženje, razvedrilo, zabava  
doseganje vrhunskih rezultatov ne glede na posledice - poudarek na razvoju in zdravju udeležencev  
ozka specializacija - večstranost  
natančni predpisi, pravila - prilagajanje pravil potrebam konkretne skupine

## **VARNOST**

### **Pogoji za zagotavljanje varnosti:**

- Priporočila, ki nimajo zakonske veljavnosti: Vsak učenec 20 m<sup>2</sup> površine, izjemoma do 10m<sup>2</sup>
- Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati: varnostnim, higienskim in zdravstvenim načelom, učencem in učiteljem morajo zagotavljati varno in prijetno športno vadbo.
- V telovadnici morajo biti nameščene omarice prve pomoči
- Šola v svojem hišnem redu opredeli varno osebno športno opremo učencev
- Ob vsaki poškodbi učitelj izpolni zapisnik o poškodbi

### **Skrb za varnost učencev (učni načrt)**

Spoštovanje normativov  
Upoštevanje osnovnih načel varnosti  
Načela varne vadbe pri različnih športih(plavanje, kolesarjenje)  
Nadzor nad učenci  
Seznanjanje učencev z nevarnostmi  
Športno obnašanje

### **Oblikovanje skupin**

- Planinski pohod- lažji teren = 15 učencev, težji (zima, visokogorje) 10 učencev
- Kolesarjenje, 10učencev=1 učitelj
- 8neplavalcev, 12plavalcev
- 12smučarjev, 10začetnikov
- Na izjemnih športnih dejavnostih, veslanje, upoštevamo priporočila nacionalnih športnih zvez
- Ne glede na aktivnost je dobro da je zraven še dodatni učitelj, ali strokoven delavec, da bi lahko v primeru poškodbe nekdo spremljal učenca.

### Objektivne nevarnosti

- Izvirajo iz okolja, v glavnem neodvisne od udeležencev.
- Lažje predvidljive od subjektivnih.
- Učitelj se pred njimi lahko zavaruje že pred vadbo:

- pri načrtovanju, pripravi in izvedbi ŠVZ upošteva značilnosti, zmožnosti, sposobnosti učencev
- pri načrtovanju predvidi nevarne okoliščine, prilagaja vsebine in didaktične postopke
- upošteva strokovno doktrino
- upošteva normativne zahteve

#### Najpogostejše objektivne nevarnosti:

- 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...)

#### Subjektivne nevarnosti

- Odvisne od udeležencev vadbe
- Težje predvidljive
- Najpogostejše objektivne nevarnosti:
  - nekompetenten izvajalec vadbe
  - neustrezne vsebine (glede na stanje otrok: utrujenost, nezbranost, strah, pomanjkljivo predznanje ali neznanje)
  - neupoštevanje osnovnih načel vadbe
  - neupoštevanje ali nepoznavanje zdravstvenih težav otrok
  - prekomerne obremenitve
  - precenjevanje zmožnosti otrok
  - podcenjevanje nevarnosti
  - neupoštevanje pravil (učiteljevih, splošnih...)
  - neprimerno obnašanje (agresivnost, prerivanje,...)

### **ODGOVORNOST ZA VARNOST**

ŠOLA-izvedba v skladu z zakonodajo, zaposlovanje kompetentnih učiteljev, za dejavnosti izvenšole dovolj učiteljev, strokovnih so-delavcev  
 UČITELJ- dobro načrtovanje, priprava, izvedba, kompetentni učitelj, vsebine iz UN, nadzor nad orodjem, učenci



UČENEC-spoštovanje, upoštevanje navodil, sošolcev, učitelja, odgovorno ravnanje,  
STARŠI- otroku nudijo primerno š. opremo, učitelja seznanijo s posebnostmi

#### ŠPORT V SODOBNI DRUŽBI

Pomembna dejavnost družbe, del splošne kulture, ki bogati posameznika, kakovosten način preživljanja prostega časa, omogoča zdrav življenjski slog.

#### ANALIZA

Snovna,  
Pedagoško psihološka  
Predmetno didaktična  
Organizacijsko tehnična  
Končno mnenje

VADBA S KARTONI-spremljanje napredka, beleženje števila ponovitev, za organizacijo-pripomoček za šv

POLIGON- premagovanje ovir, objektov od začetka do konca

ŠTAFETNE IGRE-igre s poudarjenim tekmovalnim značajem. Pri njih učence razdelimo v skupine, ki na določeni progi (razdalji) tekmujejo med seboj, katera bo hitreje in pravilneje opravila zadano nalogo

DOPOLNILNA VADBA-dopolnilne, dodatne vaje pripomorejo k izboljšanju rezultatov, npr. tehnike, prvine, ki jo vadimo

OBHODNA VADBA- krožna vadba po postajah