

UČNI NAČRT

PROGRAM WALDORFSKE OSNOVNE ŠOLE:

ŠPORTNA VZGOJA

KAZALO

1. OPREDELITEV PREDMETA.....	2
2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA.....	6
3. OPERATIVNI CILJI PREDMETA IN STANDARDI ZNANJA PO TRILETJIH.....	8
3.1. PRVO TRILETJE.....	9
3.2. DRUGO TRILETJE.....	21
3.3. TRETJE TRILETJE.....	32
4. SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA	43
5. PRILOGA.....	58

1. OPREDELITEV PREDMETA

Športna vzgoja se posveča osrednjemu razvojnemu procesu, ki je značilen za vsakega človeka, ko začne razvijati fizično telo, ga obvlada in se skozi njega izraža. Ta proces se začne v materinem trebuhu in se v otroštvu intenzivno nadaljuje. Skozi celoten proces vzravnavanja in telesnega razvoja je prav gibanje tisti medij, s pomočjo katerega posameznik vstopi v svet. Gibanje je sila, ki mobilizira otroka in ga postavi v smiselno povezavo s svetom.

Športna vzgoja pomaga pri oblikovanju posameznikovih gibalnih spretnosti in navad. Je pomembno sredstvo za oblikovanje samostojne in samozavestne osebnosti in priložnost za razvoj skladnih odnosov med posamezniki.

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj otroka vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

SPLOŠNA IZHODIŠČA

Športni pedagog sledi naslednjim izhodiščem:

- športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti;
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost;
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran;
- igra je kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje ter mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje;
- učni načrt dopušča določeno stopnjo avtonomije učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela;

- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair playu);
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami;
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji;
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke in ga spodbuja k športni dejavnosti;
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

OBSEG IN STRUKTURA PREDMETA

Na waldorfski šoli je program športne vzgoje glavni del programa splošne gibalne vzgoje, ki se izvaja v vseh razredih osnovne šole pri različnih predmetih. Predvsem v prvem triletju je gibalna vzgoja vključena praktično v vse predmete, nosilca dejavnosti pa sta športna vzgoja in evritmija. Pouku športne vzgoje je v osnovnošolskem programu namenjeno skupaj 638 ur rednega pouka, evritmiji, kjer se med drugim izvaja tudi plesni del programa športne vzgoje, pa 408 ur. V programu je še pet športnih dni v vsakem šolskem letu ter skupaj od 54 do 56 dni šole v naravi. Program je z vidika razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen na tri šolska obdobja. V vsakem šola ponuja tri vrste programov:

- program, obvezen za vse učence;
- programe, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev vanje pa je prostovoljno;
- dodatne programe, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev vanje je prav tako prostovoljno.

Program, obvezen za vse učence

prvo triletje	drugo triletje	tretje triletje
<ul style="list-style-type: none">• redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu obsega 230 ur, in sicer 2 uri tedensko	<ul style="list-style-type: none">• redni pouk obsega 210 ur, in sicer 2 uri tedensko	<ul style="list-style-type: none">• redni pouk obsega 198 ur, in sicer 2 uri tedensko
<ul style="list-style-type: none">• športni dnevi - 5-letno	<ul style="list-style-type: none">• športni dnevi - 5-letno	<ul style="list-style-type: none">• športni dnevi - 5-letno
<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">• šole v naravi	<ul style="list-style-type: none">• šole v naravi

Programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev vanje je prostovoljno

prvo triletje	drugo triletje	etje triletje
<ul style="list-style-type: none">• športne interesne dejavnosti	<ul style="list-style-type: none">• športne interesne dejavnosti	<ul style="list-style-type: none">• športne interesne dejavnosti
<ul style="list-style-type: none">• dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami	<ul style="list-style-type: none">• dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami	<ul style="list-style-type: none">• dopolnilni pouk - programi za učence s posebnimi potrebami

Dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev vanje je prostovoljno

prvo triletnje	drugo triletnje	tretje triletnje
		<ul style="list-style-type: none"> • izbirna predmeta sta šport in plesne dejavnosti
<ul style="list-style-type: none"> • nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja 	<ul style="list-style-type: none"> • prireditve in šolska športna tekmovanja 	<ul style="list-style-type: none"> • prireditve in šolska športna tekmovanja
<ul style="list-style-type: none"> • tečaji, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka 	<ul style="list-style-type: none"> • tečaji, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka 	<ul style="list-style-type: none"> • tečaji, športni tabori oz. druge integrirane oblike pouka
<ul style="list-style-type: none"> • program Ciciban planinec 	<ul style="list-style-type: none"> • program Mladi planinec 	<ul style="list-style-type: none"> • program Mladi planinec
<ul style="list-style-type: none"> • minuta za zdravje 	<ul style="list-style-type: none"> • minuta za zdravje 	

Zaradi varnosti in individualizacije je priporočeno, da je v vadbeni skupini največ 20 učencev ter da se pri rednem pouku športne vzgoje učenci v drugem in tretjem triletju delijo v skupine po spolu. Pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu je treba upoštevati posebna normativna izhodišča.

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

S športno vzgojo, usmerjeno v:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj ter
- celostno dožemanje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj:
 - skladna telesna razvitost, pravilna drža,
 - zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim ter sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
 - krepitev zdravega občutka samozavesti, notranjega ravnovesja in zaupanja vase,
 - oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja – fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
 - razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa,
 - razvoj ustvarjalnosti,
- razbremenitev in sprostitev;
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika;
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote:
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, religija in etika, tuji jeziki).

3. OPERATIVNI CILJI PREDMETA IN STANDARDI ZNANJA PO TRILETJIH

Operativni cilji so v vsakem triletju razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti;
- usvajanje in nadgradnjo športnih znanj;
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami;
- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

3.1. PRVO TRILETJE

OPERATIVNI CILJI

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z izbranimi gibalnimi nalogami skrbimo za pravilno telesno držo;
- razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, bolj ali manj zahtevnimi igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti;
- razvijamo orientacijo v prostoru z raznovrstnimi igrami, obvladovanjem telesa v različnih položajih in z dinamičnimi nevsakdanjimi elementi gibanja na širši ali ožji stabilni ter labilni površini;
- razvijamo koordinacijo gibanja z gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi;
- razvijamo funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi;
- spremljamo telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Učenci pridobivajo temeljne gibalne podlage in izkušnje, na osnovi katerih lahko razvijajo sposobnosti ter nadgrajujejo različna športna znanja:

- spoznavajo zahtevnejše položaje telesa in jih izvajajo samostojno ali s pomočjo sošolca;
- sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja v različnih okoliščinah;
- z igro posnemajo predmete, živali in najrazličnejše življenjske razmere v naravi;
- izražajo občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajajo gibanja ob glasbeni spremljavi;
- spoznavajo in se naučijo ravnati z različnimi športnimi pripomočki (skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...);
- z igro spoznavajo in se naučijo osnovnih elementov atletike;
- pridobivajo različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike;
- spoznavajo in se učijo gibanj z različnimi žogami;
- spoznavajo nekatere moštvene igre;
- izvajajo nekatere otroške plesne in plesne igre;
- dojemajo različnost v kakovosti gibanja in znajo ta spoznanja vplesti v gibalno izraznost;
- naučijo se vsaj ene od tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov v globoki vodi;
- spoznajo zimske športe.

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro:

- z igro spodbujamo veselje do športne dejavnosti;
- postavimo temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa;
- spodbujamo strpno in prijateljsko vedenje v skupini z gibanjem in igro;
- učenci si zadovoljijo potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami;
- razvijajo občutke zadovoljstva ob obvadanju lastnega telesa in izražanja z gibanjem;
- razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost;

- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce;
- privzgajajo osnovne higienske navade;
- gojijo odnos do športne opreme;
- razvijajo kulturni odnos do narave in okolja.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- učence seznanimo s športno opremo, primernim športnim oblačilom in obutvijo;
- naučijo se poimenovati položaje telesa, različne gibe in nekatere organizacijske oblike;
- spoznajo različne športne površine, naprave, orodja in pripomočke;
- razumejo pravila različnih elementarnih in drugih iger;
- poznajo in upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču in bazenu;
- razumejo pomen pravilne drže telesa v funkciji zdravja, telesne nege in higiene.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, doživljanje napetosti in sprostitve, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti in občutka za ritem, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...</p>	<p>Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašaja. Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.</p> <p><i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i></p>

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci dosežejo sproščenost in skladnost v izvajanju naravnih oblik gibanja. Poznajo in upoštevajo pravila izbranih iger. Izvajajo gibalne naloge skladno z navodili.

ATLETSKA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Hoja in tek v naravi. Igre hitrega odzivanja. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta. V ritmičnem teku preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom. Skok v daljino z zaletom z enonožnim odzivom. Skok v višino z naskokom. Meti žogice z zaletom v cilj in daljino. Meti večjih žog na različne načine.</p>	<p>Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.</p> <p><i>Povezava s spoznavanjem okolja, matematiko in slovenščino.</i></p>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci koordinirano in sproščeno tečejo. Sposobni so neprekinjeno preteči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. Znajo hitro teči iz visokega starta; skočiti z mesta v daljino, skočiti v višino, skočiti v daljino s kratkim zaletom z enonožnim odzivom in sonožnim doskokom; metati žogico z mesta, metati nogometno ali košarkarsko žogo izpred prsi v daljino in cilj.

GIMNASTIČNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Gimnastične vaje, in sicer tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z</p>	<p>Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol,</p>

<p>večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Preskoki: skrinja vzdolž (100 cm): naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb, prevlek. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki. Ritmika (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice. Vaje Botmer gimnastike.</p>	<p>v stran, levo, desno. Gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).</p> <p><i>Povezava s slovenščino in glasbeno vzgojo.</i></p>
--	---

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci znajo tekoče in varno izvesti preval naprej in nazaj, hojo po nizki gredi, naskok na skrinjo vzdolž, plezanje (dva metra) ter sonožno preskakovati kolebnico (osemkrat).

PLESNE IGRE (izvajajo se pri predmetu evritmija)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Rajalne in igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Razvijanje občutka za ritem. Povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov. Posnemanje in ustvarjanje lažjih tematskih sekvenc ter</p>	<p>Enakomeren in neenakomeren ritem. Različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju. Razlike v kakovosti giba.</p> <p><i>Povezava z evritmijo, glasbeno in likovno vzgojo, s spoznavanjem okolja, slovenščino, tujimi jeziki in z matematiko.</i></p>

preprostih koreografij. Vaje dihanja in sproščanja.	
---	--

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci obvladajo gibanje na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu. Povezujejo gibe z raznovrstno glasbeno spremljavo. Poznajo osnovne korake petih ljudskih plesov. Sposobni so nastopiti s plesom na mesečnem prazniku.

IGRE Z ŽOGO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, s palico ali z loparjem v gibanju. Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko, ного ali s palico s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev z roko, ного, s palico ali z loparjem. Nadzorovano odbijanje žoge z roko ali obema rokama, ного ali loparjem v steno ali soigralcu. Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama ali ного na mestu in v gibanju. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: med dvema ognjema, podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z ного v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z lahko žogo ...</p>	<p>Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Zavedanje in upoštevanje pravil iger.</p> <p><i>Povezava s spoznavanjem okolja, slovenščino in z matematiko.</i></p>

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci znajo voditi, metati, podajati in loviti žoge. Z žogo so sposobni zadeti različne cilje ter se vključujejo v različne igre.

PLAVALNA ABECEDA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravl ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje.

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci so prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov (naloga za zlatega morskega konjička).

V tretjem razredu šola organizira 20 urni plavalni tečaj.

IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj dva izleta. Eden od izletov je	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo,

zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti. Ekipni orientacijski pohod po označeni poti.

V sodelovanju s starši lahko izvedemo tudi več sobotnih ali nedeljskih družinskih izletov. Tako otroci doživijo pohodništvo kot zdrav način družinskega življenja.

nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija). Spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.

Povezava s spoznavanjem okolja, z likovno vzgojo in s slovenščino.

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci poznajo pravila varne hoje v gore.

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (minuta, sekunda, meter, centimeter, število ponovitev ...). Postopki merjenja. <i>Povezava s spoznavanjem okolja in z matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci dosegajo v gibalnih sposobnostih rezultate, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Poznajo merske enote in postopke merjenja.

DODATNE VSEBINE

ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu: sankanje, drsanje, hoja in tek na smučeh.	Nevarnosti na sankališču in drsališču. Oprema za zimske športe. <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>
Raven znanja ob koncu triletja	

Drсанje: odriv in drsenje na obeh nogah ter na eni nogi in zaustavljanje.

ŠPORTNI PROGRAM CICIBAN PLANINEC

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Izleti v programu Ciciban planinec. Učitelj vzpodbudi starše, da nabavijo knjižice, ki jih učenci po šolskih in družinskih izletih izpolnjujejo.	Varnost v planinah in skrb za čisto okolje.

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci znajo hoditi v skupini po manj zahtevnih planinskih poteh.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V PRVEM TRILETJU

Športne naprave in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje.	<i>slovenščina, spoznavanje okolja</i>
Osnovni pojmi (gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, v stran, naravnost, v loku, nizko, visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, noženja, skok, sonožen odriv, enonožen odriv, odrivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina).	<i>slovenščina, spoznavanje okolja</i>
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.	<i>glasbena vzgoja, spoznavanje okolja,</i>

	<i>slovenščina, tuji jeziki, matematika</i>
Osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen dogovorov in pravil v življenju, šoli in igri.	<i>spoznavanje okolja, matematika</i>
Pomen in možnosti sodelovanja v skupini.	<i>spoznavanje okolja</i>
Telesna higiena.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.	<i>spoznavanje okolja</i>
Zakaj se je treba pred vadbo ogreti.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen varnega gibanja pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v naravi, v vodi, na izletih, na snegu.	<i>spoznavanje okolja</i>
Pomen in načini varovanja okolja.	<i>spoznavanje okolja</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

3.2. DRUGO TRILETJE

OPERATIVNI CILJI

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z izbranimi nalogami oblikujemo pravilno telesno držo učencev;
- z malimi igrami, zahtevnejšimi štafetami in poligoni razvijamo gibalne sposobnosti;
- z izbranimi nalogami razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost), pri tem si pomagamo tudi z različnimi pripomočki in glasbo;
- z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. pohodništvo, tek, tek na smučeh, orientacijski tek, kolesarjenje ...) razvijamo funkcionalne sposobnosti učencev;
- spremljamo telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti učencev.

Usvajanje različnih športnih znanj:

- učenci nadgrajujejo različna sestavljena športna znanja;
- znajo ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...) v različnih okoliščinah;
- naučijo se pravilne tehnike tekov, skokov in metov;
- naučijo se tehnike nekaterih elementov gimnastike in jih znajo povezati v sestave;
- naučijo se osnovnih tehničnih in taktičnih elementov različnih športnih iger ter jih znajo uporabiti v igralnih situacijah;
- naučijo se nekaterih ljudskih in družabnih plesov;
- izpopolnijo eno od tehnik plavanja;
- naučijo se teči na smučeh in varno smučati.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- učenci spoznajo športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in varno uporabo;
- spoznajo in razumejo nekatere pojme športnega izrazoslovja;
- spoznajo značilnosti posameznih športov, zlasti tistih, ki so povezani z našo preteklostjo (pohodništvo in gorništvu, smučanje ...);
- spoznajo in upoštevajo pravila malih športnih iger;
- spoznajo pomen ritma, takta in tempa v gibanju;
- razumejo prednosti primerne športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere ...);
- spoštujejo pravila obnašanja in načela varnosti, posebej na plavalšču, v gorah, na smučišču itn.;
- razumejo pomen vpliva redne športne vadbe na držo, postavo, zdravje in dobro počutje.

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

- učenci v različnih razmerah razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost;
- pridobijo občutek za lepoto gibanja pri različnih aktivnostih;
- razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in pomoči;
- znajo sprejemati drugačnost;
- privzgojijo odnos do higienskih navad (preoblačenja, umivanja po vadbi, čistoče prostorov in osebne športne opreme), šolske lastnine in športne opreme;
- preko različnih aktivnosti se povežejo z naravo in razumejo pomen varovanja naravne in kulturne dediščine.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Naravne oblike gibanja, igre in vaje za razvoj koordinacije gibanja, moči, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti. Igre z različnimi vzgojno–izobraževalnimi cilji (razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje in umirjanje, orientacija v prostoru, spolnjenje gibalnih znanj, razvijanje ustvarjalnosti, medsebojna pomoč, socializacija, razvedrilo). Tipične igre: Lov na zmaja, Ogenj in led, Štrije kvadrati, Krokodilje čeljusti, Banditi, Tri kraljestva, Mačka–miš, Lovci–levi, Atenci–Špartanci, softball, Deset žog, Vroča žoga	Pomen dobre kondicijske pripravljenosti za dobro počutje in zdravo življenje. Merjenje športnih dosežkov, uporaba različnih merskih enot. Spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. <i>Povezava z naravoslovjem in matematiko.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci poznajo naloge za razvoj gibalnih sposobnosti.

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Štafetni teki, vaje hitrega reagiranja. Klasične starogrške discipline: tek (šprint, maraton – dolgotrajnejši tek, štafeta), skok v daljino, skok v višino, met diska in kopja, rokoborba. Osnovne vaje za izpopolnjevanje tehnike teka (stopnjevanje, tek s poudarjenim odzivom, hopsanje, "skiping" ...). Starti iz različnih položajev in tehnika nizkega starta. Teki prek nižjih ovir. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Met žogice.</p>	<p>Starogrški olimpijski ideali. Osnovni atletske pojmi: tekališče, zaletišče, startno povelje, odzivno mesto, odzivna noga, merjenje s stoparico in metrom; merjenje srčnega utripa.</p> <p><i>Povezava z matematiko, zgodovino in naravoslovjem.</i></p>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci znajo teči iz visokega in nizkega starta, skočiti v daljino z zaletom, skočiti v višino z zaletom, metati žogico z zaletom, metati kopje in disk. Sposobni so koordinirano in sproščeno teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. V tekih, skokih, metih in rokoborbi skušajo učenci doseči in začutiti vrednote in olimpijske ideale stare Grčije: resnico, lepoto, moč in dobroto.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Kompleksi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete. Akrobatika: prevali naprej in nazaj v različnih kombinacijah; prevali na kup mehkih blazin; premet v stran, stoja na rokah z varovanjem. Preskok: naskok na skrinjo v oporo čepno in raznožno z varovanjem; raznožka čez kozo z varovanjem, seskoki in doskoki. Mala prožna ponjava: naskoki na ponjavo, skok stegnjeno in skrčno. Vaje v vesi in opori: vzmik s pomočjo, koleb v vesi in opori, premah odnožno z varovanjem, seskok iz opore. Plezanje po žrdi (3 m). Nizka gred: povezovanje hoje, skokov, obratov, drž, seskoka. Ritmika: preskakovanje kolebnice (pet načinov), mačji skok, razovka, vaje z obroči, vaje s trakovi (deklice). Vaje Botmer gimnastike.</p>	<p>Pomen in skrb za pravilno držo. Izbiranje vaj za ogrevanje, razvijanje gibljivosti in moči. Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen, pravila in prijemi.</p>

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci lahko samostojno izvedejo kompleks gimnastičnih vaj. Akrobatika: preval naprej in nazaj, premet v stran, razovka. Preskok: raznožka z varovanjem. Nizka gred: povezava hoje, obrata in seskoka. Drog, žrd: vzmik po strmini z varovanjem, plezanje (3 metre). Ritmika (učenke): preskakovanje kolebnice (5 različnih skokov), sestavijo krajšo vajo ob glasbeni spremljavi s trakom ali obročem.

PLES (izvaja se pri predmetu evritmija)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Epoha ljudskih plesov posameznih pokrajin z zaključnim nastopom. Povezovanje gibalnih sekvenc v preproste koreografije. Gibalno ustvarjanje na določeno temo.	Pomen ritma, takta in tempa v gibanju. Povezava plesa z drugimi umetnostmi. <i>Povezava z evritmijo, glasbeno vzgojo, zgodovino in s slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Naučiti se vsaj tri ljudske plesne. Sodelovati v družabno-plesnih igrah in v družabnih plesih. Nastop ljudskih plesov na šolski prireditvi.

MALA KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Štafetne, elementarne in male moštvene igre z žogo, ki vključujejo osnovne tehnične in taktične elemente.	Osnovni izrazi in pravila. Pravila poštene igre.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igrah male košarke.

MALA ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne odbojgarske elemente.	Osnovna pravila odbojke.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih elementov v igrah male odbojke.

MALI ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne igre, štafete in igre s prirejenimi pravili, ki vključujejo osnovne tehnične elemente rokometne igre.	Osnovna pravila rokometu.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri malega rokometu.

MALI NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementarne in štafetne igre, ki vključujejo osnovne tehnične elemente malega nogometa.	Osnovna pravila nogometa.

Raven znanja ob koncu triletja

Uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri malega nogometa.

PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje ene ali dveh tehnik plavanja: tehnika dela nog in rok, tehnika dihanja, koordinacija dela rok, nog in dihanja.	Pomen znanja plavanja. Higiena v vodi in ob njej, nevarnosti skakanja na glavo, nevarnosti v globoki vodi. Lastnosti vode. Spoznavanje prirejenih tekmovalnih pravil. <i>Povezava z naravoslovjem.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci varno preplavajo 50 metrov s poljubno tehniko (znanje za bronastega delfina).

V šestem razredu mora šola preveriti znanje plavanja vseh učencev.

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Igre na snegu: drsanje, tek na smučeh, alpsko smučanje – osnovno vijuganje z oddrsavanjem, paralelni zavoj od brega, zarezni zavoji. Uporaba smučarskih naprav.	Vrste snega. Pravila vedenja na smučišču, drsališču in sankališču. Nevarnosti na smučišču, drsališču in sankališču ter ravnanje v primeru nesreče. Prednosti in slabosti različne smučarske opreme ter skrb zanjo. <i>Povezava z geografijo in naravoslovjem.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci obvladajo osnovne elemente teka na smučeh. Pri alpskem smučanju pa osnovno vijuganje na lažjih terenih, paralelni zavoj od brega, zarezni zavoji. Znajo se voziti s smučarskimi napravami.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Dva izleta na višjo razgledno vzpetino – eden od niju je zahtevnejši pohod po poti, označeni z rdeče-belimi oznakami.	Nevarnosti v gorah, vpliv hoje na organizem, določitev strani neba s pomočjo sonca in ure, spoznavanje okolice s pomočjo karte. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Kulturen in spoštljiv odnos do narave. <i>Povezava z geografijo, zgodovino in naravoslovjem.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci znajo določiti strani neba s pomočjo sonca in ure. Poznajo vpliv hoje na organizem, pravila varne hoje v gore in prvo pomoč. Seznanijo se z varovanjem narave.

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Različne merske enote in postopki merjenja.

Raven znanja ob koncu triletja

Učenci spoznajo razvoj svojih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter znajo primerjati svoje dosežke z dosežki vrstnikov.

DODATNE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: badminton, softball, veslanje, rolkanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali tenis, deskanje, plezanje. Izbira športa je prepuščena učiteljem glede na potrebe, želje, materialne in	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

kadrovske pogoje. Športni program Mladi planinec. Učitelji skupaj s starši izberejo in izvedejo primerne planinske izlete.	
--	--

Raven znanja ob koncu triletja

Spoznavanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V DRUGEM TRILETJU

Pomen varovanja okolja.	<i>geografija, biologija</i>
Načela varne športne vadbe, nevarnosti pri hoji v gore, plavanju, vodnih športih, kolesarjenju in zimskih športih.	<i>geografija, biologija</i>
Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, z estetskega in varnostnega vidika.	<i>geografija, biologija</i>
Pomen ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje.	<i>biologija</i>
Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip ...).	<i>biologija</i>
Športno obnašanje pri športni vadbi in na športnih prireditvah.	<i>religija in etika</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

3.3. TRETJE TRILETJE

OPERATIVNI CILJI

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah razvijamo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost);
- razvijamo funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) učencev
- z različnimi športi aerobnega značaja v naravi (npr. pohodništvo, tek, tek na smučeh, orientacijski tek, plavanje, kolesarjenje, veslanje ...) razvijamo aerobno vzdržljivost;
- z izbranimi nalogami ohranjamo in oblikujemo pravilno telesno držo in skladno postavo učencev;
- učence naučimo ugotavljati in spremljati lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti v daljšem časovnem obdobju ter jih primerjati s povprečnimi vrednostmi vrstnikov.

Učenje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj:

- učenci izpopolnjujejo izvedbo izbranih elementov atletike, gimnastičnih sestav in različnih plesov;
- izpopolnjujejo tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito igro;
- skladno in estetsko izvajajo različne sestavljene gibalne naloge v skupini in izražajo občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi;
- izpopolnjujejo znanje plavanja in spoznajo elemente reševalnega plavanja.

Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami:

- razumejo vpliv športa in redne vadbe na zdravje in dobro počutje;
- razumejo odzivanje organizma na napor in prilagoditev na različne oblike vadbe;
- spoznajo pomen vključevanja mladostnika v različne športne dejavnosti v šoli in zunaj nje;
- spoznajo dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in športu ter upoštevajo načela varnosti;
- poznajo primerno prehrano ob določenih športnih dejavnostih, hidracijo, uporabo vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone;
- razumejo preventivno vlogo športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti (kajenje, alkohol, droge ...) in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo ...);
- spoznajo pomen športa v turizmu, gospodarstvu, rehabilitaciji.

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

- učenci z različnimi dalj časa trajajočimi aerobnimi dejavnostmi razvijajo vztrajnost;
- oblikujejo odgovoren odnos do pravih prehranjevalnih navad, rednega spremljanja telesne teže, razmerja med delom in počitkom, rednega ukvarjanja s športom;
- s kolektivnimi igrami spoznavajo vlogo in pomen posameznika v skupini, razvijajo osnove skupinskega dela, medsebojno spoštovanje, pripadnost skupini, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti;
- z vadbo v naravi razvijajo osebni odnos do narave in spoznavajo ekološke probleme ter pomen varovanja okolja;
- razumejo dileme sodobnega športa in spoštujejo pravila športnega obnašanja (fair playa);
- s primernimi vsebinami doživljajo in razumejo pomen telesne obremenitve za duševno sprostitev;
- učencem s paleto različnih gibalnih aktivnosti, ki jih spoznajo med izobraževanjem, omogočimo, da najdejo sebi najprimernejšo obliko aktivnosti, v katero se bodo lahko vključevali kot odrasli in tako dolgoročno skrbeli za svoj harmoničen razvoj.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti ter vzdržljivosti. Tipične igre: Zapornik, Deset žog, Sezam, invazijske in teritorialne igre	Zakovitosti športne vadbe. Spoznavanje različnih programov kondicijske priprave. Ugotavljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti in analiza večletne spremljave. <i>Povezava z biologijo, s fiziko in z matematiko.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju. Naučijo se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bodo izboljšali.

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, predaja štafetne palice v teku, fartlek, daljši tek v naravi v pogovornem tempu, kros. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.

tehniko, vaje za učenje tehnike flop. Met žogice (250 g) z zaletom, suvanje težke žoge, suvanje krogle (2 do 3 kg) z mesta ali s prisunskim korakom.	<i>Povezava z biologijo.</i>
--	------------------------------

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci znajo koordinirano in sproščeno teči, teči iz visokega ter nizkega starta, predati štafetno palico v hoji in teku, skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žogico z zaletom. Učenci so sposobni teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. V tekih, skokih in metih skušajo učenci doseči vrednosti, navedene v publikaciji Cilji šolske športne vzgoje – atletika.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Gimnastične vaje. Parter: preval naprej in nazaj, preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah, povezovanje elementov. Učenke: povezovanje akrobatskih in ritmičnih elementov. Gred (učenke): kratka sestava z obveznimi elementi: hoja, obrat, drža, skok, seskok. Preskok: raznožka in skrčka z varovanjem. Mala prožna ponjava: osnovni skoki, zabijanje v koš. Plezanje. Vaje v vesi in opori: vaje na drogu in bradlji. Ritmika (učenke): poljubna vaja s pripomočkom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga). Vaje Botmer gimnastike.	Vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje – uporaba prijemov.

Raven znanja ob koncu triletja

Temeljna raven: Samostojno sestavljanje kompleksa gimnastičnih vaj. Akrobatika: kombinacija treh elementov akrobatike. Preskok: raznožka z varovanjem. Gred (učenke): povezava hoje, obrata in seskoka. Ritmika (učenke): vaja s poljubnim pripomočkom. Osnovni skoki z male prožne ponjave.

Višja raven: Poljubne vaje na preskoku, bradlji ali drogu, parterju in gredi (učenke). Vaje s pripomočkom po izbiri (učenke). Osnovni skoki z male prožne ponjave.

PLES (izvaja se pri predmetu evritmija)

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Obvladovanje telesa ob hkratnem doživljanju giba, glasbe, skupine, soplesalca. Interpretacija sestavljenih in sinkopiranih ritmov v povezavi z glasom in gibom. Plesi renesanse in baroka, ljudski plesi različnih narodov. Osnovne slike in kombinacije standardnih, latinsko-ameriških in skupinskih plesov.	Ples skozi zgodovino. Pomen sproščenega gibanja in komuniciranja. Ples kot kulturna in družabna dejavnost. Kultura vedenja na družabnih in plesnih prireditvah. <i>Povezava z evritmijo, glasbeno vzgojo, zgodovino, zemljepisom in s slovenščino.</i>

Raven znanja ob koncu triletja

Znanje družabnih plesov do stopnje, ko lahko učenci sproščeno zaplešejo na šolski prireditvi.

Športni pedagog izbere pri učenkah najmanj dve in pri učencih najmanj tri od naštetih športnih iger.

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
<p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Križanje z napeljevanjem ali vročitvijo žoge. Met ali prodor centra po odkrivanju in vtekanju. Protinapad 2 : 1. Obramba proti metu, prodoru in vtekanju, zapiranje poti do koša in skok za odbito žogo. Igra na en koš 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 ter igra 4 : 4 in 5 : 5 brez centra ali z enim centrom na dva koša.</p>	<p>Pravila in sodniški znaki.</p>

Raven znanja ob koncu triletja

Temeljna raven: Uspešna uporaba tehničnih in taktičnih elementov v napadu v igrah 1 : 1, 2 : 2 in 3 : 3 na en koš ter v igrah 4 : 4 ali 5 : 5 brez centra na dva koša proti aktivni obrambi.

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis. Učenje in uporaba zgornjega servisa, sprejema, podaje in napadalnega udarca v igri. Učenje enojnega bloka in učenje nekaterih taktičnih elementov (sodelovanje v obrambi v sistemu "center naprej", sodelovanje v igri, ko serviramo in ko sprejemamo servis ...). Igra 6 : 6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.	Pravila odbojke. Sodniški znaki.

Raven znanja ob koncu triletja

Temeljna raven: Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6 : 6 na skrajšanem igrišču.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Učenje in izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: podaje, strelji, lovljenje, pobiranje žoge, odkrivanje, kritje in spremljanje napadalca brez in z žogo in učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov	Pravila rokometu. Sodniški znaki.

rokomet (podaja iz naleta, strel v skoku, protinapad). Igra z osebno in consko obrambo.	
---	--

Raven znanja ob koncu triletja

Temeljna raven: Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri z osebno obrambo na lastni polovici igrišča z vratarjem in šestimi igralci ter igri s consko obrambo in proti njej z vratarjem ter šestimi igralci.

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih taktičnih elementov. Uporaba teh elementov v vodeni igri. Igra na različnih igralnih mestih.	Pravila nogometa. Osnovni sodniški znaki. Spoštovanje pravil poštene igre.

Raven znanja ob koncu triletja

Temeljna raven: Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri ter poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Najmanj en zahtevnejši pohod – po možnosti v	Tempo hoje, pitje tekočine in

predalpski ali alpski svet.	termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. <i>Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.</i>
-----------------------------	---

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci opravijo vsako leto vsaj en pohod. Znajo se orientirati s pomočjo karte. Poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in znajo nuditi prvo pomoč. Seznanijo se z naravovarstvenimi problemi in skrbjo za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) ter telesnih značilnosti.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja ter vrednotenje sprememb. <i>Povezava z biologijo.</i>

Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja

Učenci spoznajo večletne spremembe svojih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnostih ter načine, kako izboljšati posamezno sposobnost in kako vplivati na telesno težo.

DODATNE VSEBINE

SMUČANJE IN NEKATERE ZIMSKE DEJAVNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Elementi osnovne in nadaljevalne šole smučanja, smučanje na urejenih smučiščih, hoja in tek na smučeh, drsanje, turna smuka.	Vrste snega in nevarnosti v zimski naravi. Ravnanje v primeru nesreče. Primerna oprema za zimske športe.

Raven znanja ob koncu triletja

Varno smučanje na urejenih in neurejenih smučiščih, daljši pohod na tekaških smučeh, varno drsanje.

DRUGE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Primeri: veslanje, rolkanje, kolesarjenje, judo, lokostrelstvo, namizni tenis, tenis, badminton, deskanje, plezanje, jadranje ... Izbira športa je prepuščena učiteljem glede na potrebe, želje, materialne in kadrovske pogoje.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.

Raven znanja ob koncu triletja

Spoznavanje in spopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

SPLOŠNE TEORETIČNE VSEBINE IN MEDPREDMETNE POVEZAVE V TRETJEM TRILETJU

Dobro počutje in zdrav način življenja (gibanje, higiena, uravnotežena prehrana, kajenje, alkohol, droge, pomen socialnega okolja).	<i>biologija, religija in etika</i>
Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil in preparatov, ki vsebujejo hormone.	<i>biologija</i>
Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost) in pomen gibalne učinkovitosti.	<i>biologija</i>
Odzivanje srčnožilnega in dihalnega sistema na povečan napor pri športni vadbi (merjenje srčnega utripa, pomen vrednosti srčnega utripa in načrtovanje vadbe, pomen vitalne kapacitete).	<i>biologija, fizika, matematika</i>
Spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi, tekmovanju in spremljanju prireditev.	<i>religija in etika</i>
Pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja. Seznanjanje z možnostmi vključevanja v zunajšolske športne dejavnosti.	<i>biologija</i>
Varovanje okolja.	<i>geografija, religija in etika</i>

Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

4 SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Sodelovanje pri športni vzgoji

Športna vzgoja je obvezna za vse učence. Učenec je lahko iz zdravstvenih razlogov oproščen sodelovanja pri pouku športne vzgoje (52. člen Zakona o osnovni šoli). V takih primerih šola upošteva 15. člen Pravilnika o pravicah in dolžnostih učencev v osnovni šoli.

Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu

Učni načrt je podlaga za pripravo učiteljevega letnega delovnega in učnega načrta. Pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole in učencev, ki jih poučuje (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija in interesi). Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (časovna razporeditev skupnega števila ur). Za doseg ciljev lahko v letni učni načrt doda vsebine drugih športov (kolesarjenje, veslanje, kotalkanje, namizni tenis, aerobika, dvoranski hokej, lokostrelstvo, plezanje). Šolsko športno vzgojo lahko obogati tudi s strokovno pripravljenimi športnimi programi, kot so Ciciban planinec, Mladi planinec.

Cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki določajo: katere gibalne sposobnosti naj si učenci razvijajo, katera praktična in teoretična znanja naj pridobijo ter kakšna stališča, navade in načine ravnanja naj si oblikujejo. Opredeljeni so za vsako triletje. Namerna odprtost prinaša učitelju precejšnjo stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za svoje načrtovanje. Skladno s splošnimi cilji naj bo poudarjena vadba v naravi.

Metodične enote in naloge izbira in posreduje učitelj skladno z metodičnimi postopki, ki so uveljavljeni v stroki. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim svojih učencev. Le-te določa na podlagi

opazovanja in načrtnega ugotavljanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Poleg snovne priprave sta organizacijska in količinska priprava nujni del načrtovanja vsake vadbene enote. Ur športne vzgoje ni priporočljivo združevati. Vsaka učna ura mora biti sestavljena iz treh logično povezanih delov: pripravljalnega (ogrevanje), glavnega in sklepnega (umirjevalnega) dela. V vseh treh delih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite oblike ter metode dela. Izbiro podredi vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, predznanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Učitelj uporablja čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti učencev.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, športna znanja ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standarde znanja za učence za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih učni načrt navaja za celo triletnje.

Prvo triletnje

Z novim devetletnim šolanjem otroci začenjajo z osnovnošolskim izobraževanjem leto prej, torej s šestimi leti, kar je treba upoštevati tudi pri načrtovanju športnovzgojnega procesa in pristopu do otroka.

Športni vzgoji sta v predmetniku waldorfske šole namenjeni dve uri tedensko, trije športni dnevi v vsakem razredu in dvajseturni tečaj plavanja v tretjem razredu. Ker je v tem obdobju poudarek na igri, se predmet imenuje IGRÉ. Plesni del programa se izvaja pri predmetu evritmija. Šola vsako leto ponudi tudi športne interesne dejavnosti. Športne vsebine so tudi v programih drugih predmetov, jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

V predšolskem obdobju se otroci učijo gibanja po principu posnemanja odraslih, ob pričetku šolanja pa se v njih sprostijo sile, ki jim omogočajo vodeno učenje. Kljub temu smo v prvem triletju pozorni, da to učenje ni direktno, ampak je posredno preko slik iz zgodb, v katere se otroci vžive. Učitelj vzpodbudi otrokovo domišljijo z besedno sliko. Doživljanje vsebine učenca vzpodbudi v gibanje. Učenec se lahko giblje bolj skladno, ko si ustvari predstavo, ki jo dobi ob učiteljevi pripovedi. Če se to ne zgodi, lahko postanejo njegovi gibi neosredotočeni, neosmišljeni in neoblikovani. Gibi, ki jih otroci naredijo kot odziv na hitre nepovezane, razdrobljene podobe nam zrcalijo prav te lastnosti.

S pričetkom šolanja postane gibalna vzgoja bolj ciljno usmerjena in učenci že v nižjih razredih spoznajo določena pravila iger. Osnove slednjih spoznavajo ob tem, ko igrajo določene vloge (lisice lovijo zajce – določen prostor je zajčji dom in tam lisice ne morejo loviti). Ob različnih igrah, ki prikazujejo pravljíčne junake, živali, poklice, se učenci srečujejo s pripadnostjo določeni skupini in upoštevanju pravil, ki zanje veljajo.

Tudi v vajah ogrevanja in umirjanja se učenci vživljajo v posamezne junake, živali in njihove lastnosti in delajo to, kar te počnejo v učiteljevi pripovedi.

V igrah sta osnovna gibalna motiva, ki omogočata osredotočenje in pozornost, s tem pa budnost – napetost in sprostitev. Pravila iger predstavljajo ogrodje znotraj katerih otroci tvegajo toliko, kolikor so v danem trenutku pripravljeni in si želijo. Po vsaki igri, kjer je otrok doživel napetost, mora slediti umiritev. Učenci se kot grozd zberejo okrog učitelja, se umirijo mu in v tišini prisluhnejo. Učna ura mora biti ritmično natančno vodena. Če je bilo gibanje ob vlogah napetost – vdih, je torej umiritev s tišino in počitkom izdih. Ritem ima v celotnem življenju razreda izredno pomembno vlogo.

Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti, orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na življenje v skupini. Otroci morajo

ob gibanju in igri doživljati veselje ter zadovoljstvo, saj to predstavlja osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju. Večina iger, ki jih uporabljamo na waldorfski šoli v vseh obdobjih osnovnega šolanja, je opisana v knjigi Kim Brooking-Payne, Games Children.

Zelo pomembne so igre, ki so povezane s ploskanjem, preskakovanjem, igre, kjer učenci vadijo koordinacijo rok in zaporedje različnih ritmov, vaje z mehko žogo – ritmično podajanje in lovljenje. Te vaje običajno spremljajo pesmice ali rime, zato je gibanje lahkotno in tesno povezano z dihanjem. Pesem vodi gibanje. S takimi vajami urimo koordinacijo, spretnost, prostorsko orientacijo, ritem. Otroke učimo slediti navodilom in jim dvigamo samozavest. Take vaje niso le del športne vzgoje, ampak so vsakodnevni začetek jutranjega dela pouka (glavne ure), del ur tujih jezikov in ročnih del. Vsak dan se pojavljajo pri različnih predmetih in so pomembna sestavina pouka v waldorfski šoli.

Z gibanjem je povezano tudi začetno opismenjevanje, računanje, predvsem pa učenje poštevanke. Gibanje v prvem triletnem obdobju šolanja spremlja tudi metodični postopek memoriranja in recitiranja. Ure pouka evritmije so vedno in v celoti posvečene gibanju. Zavedati se moramo, da učenci potrebujejo veliko gibanja tudi na svežem zraku, zato morajo izkoristiti vsako priložnost lepega vremena za igro na šolskem dvorišču, treba pa je tudi oditi na krajše sprehode v bližnjo okolico šole.

Znanje plavanja je življenjskega pomena. Šola v tretjem razredu organizira 20-urni tečaj plavanja s ciljem, da so po končanem tečaju vsi učenci prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov. Tečaje vodijo športni pedagogi in strokovno usposobljeni vaditelji ali učitelji plavanja.

V tem obdobju začnemo učencem privzgajati osnovne higienske navade (nošenje športne opreme, umivanje).

Drugo triletje

V drugem triletju sta športni vzgoji namenjeni dve uri tedensko, pet športnih dni v vsakem razredu in 9 šol v naravi. Plesni del programa se izvaja pri predmetu evritmija. Znanje posameznih športov lahko učenci poglobljajo tudi pri interesnih dejavnostih in drugih oblikah razširjenega programa osnovne šole.

Osnovne značilnosti otrokove rasti in razvoja v obdobju drugega triletja so predvsem upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, velika stopnja razvitosti koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil, socialna razvitost za kooperativne odnose s sovrstniki in zaradi obremenitev v šoli višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v gibalni dejavnosti. To obdobje je najprimernejši čas za učenje gibalnih dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika.

V začetku tega obdobja se središče dogajanja iz zunanjega igrišča prenese v telovadnico. Ključni vidik ob tem je, da se otroci naučijo delovati kot povezana skupina znotraj velikega prostora, da se zberejo v gručo za pogovor in predstavitev novih nalog, se znova razpršijo po prostoru in nato ponovno zberejo. Ta ritem zbiranja v gručo, ločevanja, da bi izvršili dejavnost in vnovičnega vračanja v bazo je tudi tokrat osnovnega pomena za praktično izvajanje učnega načrta in je bistven za razvoj družbene zrelosti.

Moralna dimenzija športne vzgoje se vzpostavi preko dinamike igranja iger. Ločevanje posameznika od skupine in oblikovanje ločenih, včasih tekmovalnih skupin, postavlja vprašanje, kako naj bi se celotna skupina in posamezniki znotraj nje nato ponovno srečali. Ločevanje, sodelovanje in ponovno združevanje poudarjajo pomembnost odnosov in njihovo moralno osnovo. To omogočajo pravila delovanja in igre. V mnogih pogledih so pravila igra sama. Igra zahteva marsikatero družbeno in moralno spretnost, kot so odkritost (ali so me ulovili ali ne; ali sem prestopil črto ali ne), predanost (podpiranje svoje skupine; narediti vse,

da bi dosegel cilj), obzirnost (kako trdo lahko ulovim svojega sošolca; s čim si lahko pomagam odigrati igro, ne da bi koga ranil; kdaj je igre konec), priznavanje primerne avtoritete (sprejemanje razsodbe drugih igralcev oziroma sodnika/učitelja), poštenost, sodelovanje in tako naprej.

Naloge v začetku podamo s pomočjo besednih slik, ki imajo močan pomen. Takšne slike (prehodili boste ta ozek most, vendar pazite, da ne boste padli med hlastajoče čeljusti lačnih morskih psov pod vami) izziv še povečajo, podajo preprosta pravila, ustvarijo toplino vznemirjenja in nudijo domiselni in izredno učinkovit pristop k disciplini. Takšne podobe pri otrocih izzovejo nekakšen prežec dvom, ki jim ugaja in je samo bistvo igre, obenem pa posamezniku ne odvzame osnovne svobode. Kasneje lahko tudi sami otroci predlagajo slike, ki bi opisale igro ali zahtevane naloge.

V naslednji stopnji otroci že lahko začnejo izzivati avtoriteto odraslega ali pa se počutijo izolirani iz svoje skupine. Tu postanejo zelo pomembni družbeni in moralni vidiki učenja in spoštovanja pravil. S tem, ko se posameznik vedno bolj zaveda svojega lastnega prostora, tako v dobesednem kot notranjem smislu, se mora učni načrt na to odzvati z uvedbo bolj zavestnega načina razvijanja otrokovega občutka za prostorske dimenzije, in sicer v smislu zgoraj in spodaj, levo in desno, spredaj in zadaj, ter združevanja le-teh preko otrokove samodejnosti.

To obdobje zaznamuje osrčje otroštva in je zadnje obdobje pred pravim nastopom fizične pubertete. Otrok močno doživlja dinamiko med srčnim utripom in dihanjem. Otroci se radi samovoljno potepajo, prav tako pa potrebujejo strogo odmerjeno disciplino ritmičnega gibanja. Prav tako iščejo izzive. Pri tej starosti cenijo tako pogum kot previdnost, tveganje in pazljivost. Izgubo otroške nedolžnosti moramo nadomestiti z močnim izkustvom realnosti. Pomembna sta ritem in gibanje. Potrebno je ravnatežje med lahkostjo in težo, domišljijo in razumom, individualnimi in skupinskimi izzivi. To, da je v naglem menjavanju ritmov sposoben ostati v središču, okrepi otrokovo samobitnost. Gre za pomemben prehod pred

vpeljavo timskih iger. Če otrok nima sposobnosti, da bi ostal v centru oziroma na svojem prostoru, je pri timskih športih veliko težje doseči pozicijski čut; tako lahko doživimo pojav, ko se obe moštvi kot ena sama skupina neorganizirano borita za žogo.

Starogrški olimpijski ideal je osnovni motiv tega obdobja. Olimpijske igre so bile prvotno ritual, v katerem je posameznik skušal upodobiti ustvarjalne moči božanstev. Ideali resnice, lepote in dobrote naj prežemajo vse dejavnosti; pet klasičnih vaj – tek, skoki, met diska in kopja ter rokoborba, pa odražajo osnovne notranje gibe, ki predstavljajo osnovo moralni vzgoji.

Vaje odslej podajamo s precej bolj realističnimi slikovnimi podobami.

Tretje triletnje

To izredno občutljivo razvojno obdobje označuje ponovna hitra telesna rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj poruši ustaljene gibalne vzorce in privede do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja, kar je povsem naraven in razumljiv pojav, ki pa ga učenci težko sprejemajo. Poseben problem tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko bistveno pripomore dokončno izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dojemanja svojega telesa. Športna vzgoja je izjemno sredstvo socializacije.

Procesi pubertete povzročajo naglo rast udov, zaradi česar je telo okorno, med otroci istega razreda pa se pojavijo večje individualne razlike v izgledu kot pri kateri koli drugi starosti. Pomembna je pokončna drža, ki pa zahteva notranje ravnovesje sil. Element igranja se zdaj podredi, pri vajah težimo k odkrivanju načel specifičnih vaj ter doseganju natančnosti, jasnosti forme, reda in strukture. V ospredje stopi element objektivnosti, ki jo dosežemo z merjenjem, spremljanjem rezultata pri igri in priznavanjem učitelja kot ravnodnika. V vaji Botmer gimnastike (vaje so opisane in ilustrirane v knjigi Fritz von Bothmer, *Gymnastic education*) "*Trikotniki*" je glavni element prehod od lahкости do budne vzravnosti. Vaje s

palico otroku omogočajo močnejše izkustvo vzravnosti in stegnjene drže, obenem pa od njega zahtevajo trdno stoji na tleh.

Učenci so se zdaj že zmožni ločiti od skupine in imajo dovolj razvit osebni status, da so pripravljeni na izzive tekmovalnih športov. Zmožni so izoblikovati samostojno stališče, kar jim ne omogoča le tega, da si izberejo in zavzamejo svoj položaj, temveč jim nudi nov pregled nad igro in njene taktike. Zato, da bo učenec resnično soudeležen v skupinskih športih, mora biti sposoben izoblikovati jasno sliko o tem, kje se nahaja v odnosu na svojo okolico, in se mora zavedati dimenzij in meja igrišča. Če učenci pri tej starosti nimajo trdno zasidranega občutka za domišljijo oziroma sposobnosti za oblikovanje notranjih slik, jih lahko preplavijo čustvene sile, ki se v njih prebujajo na tej stopnji pubertete. Ko pridejo na plan takšne sile in ni možnosti, da bi jih s fantazijo preusmerili, lahko nastane huda čustvena stiske. Element domišljije in ustvarjanja miselnih slik služi za usmerjanje in urejanje takšnih čustvenih izbruhov.

V Bothmer gimnastiki vaja "Ritem" dopolnjuje vajo - "Padec v prostor:-, ki je bila posebej zamišljena za ustvarjanje prostorske izkušnje v puberteti. Nihajni gibi vodijo do izkustva središča in periferije. Posameznik najde svoj ritem in odkrije trenutek vzgiba k gibanju. Po presoji lahko pred to vajo izvedemo tudi vajo "Skok v središčno točko".

Ob koncu tega obdobja se otroci soočijo s celotno težo njihovih teles. Nova teža teles jih obremenjuje, zato pa jih nova fizična moč polni z energijo. Potrebujejo veliko priložnosti, da raziščejo in izkusijo to novo kombinacijo teže in moči, zato bi moral biti večji poudarek na moči kot na finesi tehnike. S stališča gibanja in telesne zgradbe to obdobje resnično zaznamuje konec otroštva.

Pri tej starosti lahko uvedemo mnoge dejavnosti na prostem, vključno z gorskim plezanjem in spustom v navezi, plovbo s kanujem in kajakom, hojo, pohodništvom, turnim smučanjem ipd. V vseh teh primerih dejavnosti same poskrbijo za izzive, odvisno od tega, kaj nudi

okolica šole. Poleg zahtev športa, kot sta zaupanje vase in vzdržljivost, postane pomemben odnos do okolja. Učenci se morajo naučiti, da so športi na prostem najbolj koristni, ko poglobijo naše doživetje narave. Šport nikoli ne sme prispevati k uničevanju okolja in ne sme dopustiti, da se razvije odnos, ki vidi cilj zgolj v premagovanju naravnega okolja.

Pri tej starosti je še posebej treba spoštovati razlike med spoloma. Prepoznati moramo očitne razlike v moči in velikosti pri kontaktnih športih, kot tudi precej različne energetske vire pri obeh spolih. Potreba je po ravnotežju med skupnimi in ločenimi dejavnostmi. Skupne dejavnosti imajo zelo raznolik, a bistven značaj. Oba spola potrebujeta nekaj časa zase: fantje morajo imeti možnost, da preskusijo meje svojih moči, dekleta potrebujejo zaščito pri telesni intimi mnogih gimnastičnih vaj, vključno z varovanjem učitelja v nevarnih položajih.

Za učence, ki se niso naučili plavati, mora šola organizirati plavalni tečaj. Vsi učenci naj bi zapustili osnovno šolo kot plavalci.

V tretjem triletju sta športni vzgoji namenjeni dve uri tedensko, pet športnih dni v vsakem razredu in 6 šol v naravi. Plesni del programa se izvaja pri predmetu evritmija. Učencem ponudimo še druge možnosti dodatnega vključevanja v športne programe: interesne športne dejavnosti, športne programe na taborih, šolska športna tekmovanja. S samostojnostjo pri vključevanju v šport v prostem času, potrjevanjem in samoaktualizacijo s športom želimo mlade v dobi odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnih trendov.

Standardi znanja

Standardi znanja so določeni po obdobjih. V prvem in drugem triletju so standardi pripravljene na temeljni ravni, v tretjem šolskem obdobju pa tudi na zahtevnejši ravni. Temeljna raven predstavlja stopnjo dosežkov in znanj, ki jih do konca določenega triletja praviloma osvojijo vsi učenci. Neizogibno je, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot

drugi in da bodo v nekaterih gibalnih nalogah bolj učinkoviti. Tem učencem je namenjena zahtevnejša raven.

Izkušnje kažejo, da so med učenci velike razlike v telesni zgradbi in gibalni učinkovitosti. Učencem, ki imajo težave pri doseganju temeljnih standardov, se individualno posvečamo. Učence lahko vključimo tudi v dopolnilni pouk.

Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti

Športni pedagog večkrat letno ugotavlja, spremlja in vrednoti poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje podatkov daje pomembne informacije tako športnemu pedagogu pri načrtovanju pedagoškega procesa kot tudi učencu za spoznavanje nekaterih individualnih sposobnosti in značilnosti, saj dosežke lahko primerja z dosežki slovenskih vrstnikov. Šola skladno s šolsko zakonodajo za učence, katerih starši pisno soglašajo, podatke enkrat letno centralno obdela in ovrednoti skladno z navodili.

Skrb za varnost učencev

Pri športni vzgoji je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Učitelj mora upoštevati naslednja izhodišča:

- spoštovanje normativov (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu);
- zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja;
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim ter predznanju učencev;
- doslednost pri uporabi varne športne opreme;
- upoštevanje načel pomoči in varovanja;

- upoštevanje osnovnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastiki;
- seznanjanje učencev z nevarnostmi v gorah.

V telovadnici in v neposredni bližini drugih vadbenih objektov morajo biti nameščene omarice prve pomoči.

Intenzivnost in obseg vadbe

Eden pomembnejših splošnih ciljev opredeljuje šport kot vrednoto zdravega življenja. Zato mora učitelj sproti strokovno utemeljeno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve.

Obremenitev je različna pri različnih vsebinah glede na večji poudarek energijski ali informacijski komponenti dejavnosti.

Pri dalj časa trajajočih gibalnih nalogah aerobnega značaja je priporočljivo, da učitelj uravnava intenzivnost s spremljanjem srčnega utripa. To ima motivacijski in spoznavni učinek.

V zadnjem delu ure intenzivnost praviloma pade do stopnje, ki omogoča umirjen sklep ure.

Razlike med učenci in učenkami

Telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različen čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med učenci in učenkami. Posamezniki – fantje, predvsem pa dekleta imajo v predpubertetnem in pubertetnem obdobju velike težave z razvojem svoje lastne percepcije in oblikovanjem vrednotne ravni svoje telesne samopobobe. Učitelj mora prilagoditi svoja ravnanja in izbiro vsebin posebnostim mladostnikovega razvoja v tem obdobju, saj lahko bistveno vpliva na njegov osebni razvoj.

Različnost med spoloma je izražena ves čas otrokovega razvoja, poudarjena pa je v času spolnega dozorevanja. Vendar naj učitelji proces organizirajo tako, da pri določenih dejavnostih spodbujajo hkratno sodelovanje učencev in učenk (športne igre, ples, športna tekmovanja).

Uspešnost in motivacija učencev

Eno osnovnih izhodišč učnega načrta je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev mora učitelj upoštevati različnost otrok. Zahteve prilagodi vsakemu posamezniku. Učitelj upošteva načelo, da morajo napredovati vsi učenci.

Učitelj izbira cilje, vsebine, metode in oblike dela tako, da se učenci počutijo prijetno ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitvev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem.

Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do gibanja, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev.

Prvo triletje oblikujeta predvsem igra, sproščenost in naravne oblike gibanja. Pri izbiri vsebin, metod in oblik dela je posebna pozornost namenjena prvemu razredu, kjer je treba upoštevati razvojne posebnosti šestletnega otroka.

V drugem triletju je poleg igrivosti in socialne komponente športa poudarjeno upoštevanje pravil igre in lepote gibanja. Pri tem so nam vzor starogrški ideali in načela rimske urejenosti.

V zadnjem triletju učenci šport že lahko dojemajo razumsko. V tem obdobju posebno pozorno spremljamo oblikovanje pozitivne samopodobe. Element igre ostaja nujni sestavni del športne vzgoje v vseh obdobjih učenčevega razvoja.

Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, zlasti pa s spodbujanjem ter vrednotenjem napredka posameznika. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih je učenec zmožen doseči. Predvsem ne smejo biti osredotočeni le na zmago in poraz ter na tekmovanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno spremljanje športnih znanj, telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev.

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije so posebej izpostavljeni učenci z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti ter s tem povezano slabšo gibalno učinkovitostjo. Šibke gibalne sposobnosti so večkrat povezane s telesno zgradbo z odvečno količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude ter prilagojene obremenitve.

V procesu športne vadbe se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje.

Športni dnevi, šole v naravi, športne interesne dejavnosti, prireditve, nastopi in tekmovanja

Šola del vsebin izpelje v obliki športnih dni, šol v naravi, redni program pa obogati tudi z dodatnimi programi, športnimi interesnimi dejavnostmi, nastopi, prireditvami in tekmovanji. Dejavnosti so predstavljene v prilogi.

Dodatni programi

Programi za otroke s posebnimi potrebami

Po šolski zakonodaji mora šola poskrbeti za otroke s posebnimi potrebami. Sodobna medicina uporablja gibanje in šport v kineziterapijske ter rehabilitacijske namene. S posebnimi

programi v okviru dopolnilnega pouka poskrbimo za tiste, ki imajo gibalne, zdravstvene ali vedenjske težave. Ti učenci potrebujejo dodatno skrb ter individualen pristop.

Minuta za zdravje

Priporočamo, da učitelji zlasti v prvem in drugem triletju prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo otroke z gibalnimi vajami.

Status športnika

Zakon določa, da šola nadarjenim športnikom nudi ustrezno pomoč in jim prilagodi obveznosti vzgojno-izobraževalnega programa skladno s Pravilnikom o prilagajanju šolskih obveznosti.

Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje

Spremljava in vrednotenje stopnje usvojenosti posameznih športnih znanj in osebnih športnih dosežkov ter učenčevega telesnega in gibalnega razvoja sta neločljivi in nepogrešljivi sestavini vsakega vzgojno-izobraževalnega dela. Načrtno spremljanje in vrednotenje zbranih podatkov o učenčevem napredku ter opazovanje in analiziranje procesa dela omogočajo učitelju ustrezno načrtovanje športnovzgojnega procesa, prilagoditev pouka posamezniku, svetovanje pri izboljšanju njegovih dosežkov ali odpravljanju pomanjkljivosti in vključevanju v različne zunajšolske dejavnosti.

Športni pedagog vse leto načrtno spremlja učenčev telesni, gibalni ter funkcionalni razvoj, stopnjo usvojenosti različnih športnih znanj, osebne športne dosežke pri športni vzgoji, na razrednih, šolskih in drugih tekmovanjih, odsotnost, opravičevanje zaradi zdravstvenih problemov in vključevanje v zunajšolske športne dejavnosti.

Spremljava in vrednotenje sta podlagi za ocenjevanje športne vzgoje. Pri ocenjevanju upoštevamo naslednja osnovna izhodišča:

- Vrednotimo predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju.

Upoštevati je treba, da so otroci različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj in družbenega okolja, v katerem živijo. Postaviti jim je treba individualne cilje, poiskati vsebine, kjer bodo uspešni, diferencirati metodične postopke in poudarjati pomembnost njihovega osebnega napredka.

- Osnova za vrednotenje učenčevih dosežkov so standardi znanja, ki jih iz obstoječega učnega načrta določi učitelj v svojem letnem učnem načrtu.
- Predvsem naj bo ocena spodbuda, da se učenec vključi v šport. Ocena pa ni le odraz učenčevih dosežkov, z njo športni pedagog oceni tudi učenčevo prizadevnost in posredno uspešnost svojega dela.
- Merila ocenjevanja morajo biti na začetku šolskega leta jasno predstavljena vsem učencem.

Ocenjevanje je v waldorfski šoli v vseh treh triletjih opisno in ga lahko učitelj v zadnjih dveh triletjih na željo staršev prevede tudi v številčno oceno.

5. PRILOGA

IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

Za izvedbo programa potrebuje šola telovadnico, zunanje športne površine, naprave, orodja in učne pripomočke. Prostori, orodje in oprema morajo ustrezati higienskim in zdravstvenim načelom, tako da učencem in učiteljem zagotavljajo varno športno vadbo.

Pri plavanju, smučanju, pohodništvu in kolesarstvu veljajo zaradi varnosti posebna določila glede velikosti skupin. Normativ za spremstvo učencev v šoli v naravi je petnajst učencev. V skupini neplavalcev je lahko največ osem učencev, v skupini plavalcev pa dvanajst. Pri smučanju ne sme biti v vrsti več kot deset smučarjev začetnikov in dvanajst učencev smučarjev. Na planinskem pohodu veljajo naslednji normativi: na izletu po nezahtevnem svetu morata spremljati učence vsaj dva spremljevalca; na izletu v sredogorje je na enega spremljevalca poleti lahko do petnajst udeležencev, pozimi pa do deset. V visokogorju spremljevalec poleti ne sme imeti v skupini več kot dvanajst učencev, pozimi pa šest. Pri kolesarskih izletih je lahko v skupini največ deset učencev.

DODATNI PROGRAMI

Športni dnevi

Športni dnevi so obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan naj traja najmanj štiri ure. Večina le-teh poteka v naravi.

V prvem triletju naj bosta dva športna dneva namenjena pohodništvu, eden pa drugim aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, obisk trimske steze ...). Dva športna

dneva naj potekata v zimskem času (igre na snegu, sankanje, drsanje ...). V tretjem razredu po možnosti ponudimo učencem plavalni športni dan.

V drugem triletju dva športna dneva namenimo pohodništvu. Dva od športnih dni naj potekata v zimskem času (tek na smučeh, alpsko smučanje, drsanje, sankanje, igre na snegu, zimski pohod ...), na enem pa se učenci lahko seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje ...) ali spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash ...).

V tretjem triletju mora biti vsaj en športni dan namenjen pohodništvu. Dva od športnih dni naj potekata v zimskem času (alpsko smučanje, deskanje, drsanje, tek na smučeh, zimski pohod ...), na enem pa se učenci lahko seznanijo z različnimi aerobnimi dejavnostmi v naravi (orientacija, kolesarjenje, kajakaštvo, veslanje ...). Učenci pomagajo pri organizaciji dejavnosti. Na enem od športnih dni naj učenci spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, squash ...) ali se ukvarjajo s športi, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športne vzgoje (plavanje in druge dejavnosti v vodi).

Na vsakem športnem dnevu je mogoče ponuditi tudi več različnih dejavnosti glede na interese in sposobnosti učencev, možnosti okolja ter vreme. Pomembno je, da so na športnem dnevu aktivni vsi učenci in da jim pomeni prijetno doživetje. To pa zahteva od učiteljev v šoli premišljeno pripravo in brezhibno izpeljavo.

Šole v naravi

Šole v naravi so del pedagoškega procesa, ki poteka zunaj kraja stalnega bivanja. Pomenijo nadgradnjo dela pri glavnih urah in so povezane z osrednjim vodilnim motivom posameznega razreda. Sodoben način življenja z mnogimi vtisi in zadolžitvami otežuje resnično in globoko doživljanje sveta. Otroci in mladostniki potrebujejo trenutke, ko jim pomagamo ustaviti čas, da se lahko posvetijo eni dejavnosti. Način življenja večini mladostnikov onemogoča svobodno gibanje v naravi in preizkušanje sebe v njej. Šole v naravi, ki so obarvane avanturistično, omogočajo vsakemu posamezniku, da se sreča s seboj in s svojimi sposobnostmi odzivanja ob težavah in izzivih. Predstavljajo pa tudi izjemno priložnost za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov med učenci, saj nudijo možnost poglobljenega spoznavanja in drugačnega skupnega sodelovanja učiteljev ter učencev.

Večini otrok so ti dnevi najljubši del šolskega leta. V njih si krepijo voljo, vztrajnost, odločnost in pogum. Ob izkušnji pričenjajo verjeti v to, da če se nečesa lotiš, to zmoreš tudi narediti, čeprav se je pred aktivnostjo to zdelo nemogoče. Ko premagajo lastni odpor, doživljajo občutek zmagoslavja.

V programu waldorfske šole so naslednje šole v naravi:

Razred	Šola v naravi	Trajanje	Povezava s predmeti
4.	tek na smučeh	5 dni	geografija
	veslanje (Kolpa)	3 dni	ročna dela, geografija
5.	planinski pohod	2 dni	geografija
	Olimpijada	4 dni	geografija, zgodovina, tuji jeziki
	pohod Slavnik-Strunjan	5 - 6 dni	geografija, ročna dela
6.	geološka transverzala	3 dni	geografija
	pohod preko Pohorja	3 dni	geografija, likovna vzgoja, biologija
	Oglej-izliv Soče	3 - 4 dni	zgodovina, likovna vzgoja, religija in etika, geografija
7.	alpsko smučanje	5 dni	geografija
	kolesarjenje	3 dni	geografija, ročna dela
8.	veslanje Ljubljana	5 dni	geografija, biologija
	turna smuka	3 - 4 dni	geografija, biologija
9.	jadranje	5 dni	fizika, matematika, geografija, biologija, ročna dela
	zaključna ekskurzija	5 dni	geografija, zgodovina

Skupaj: 54 - 56 dni

Kraji in trajanje šol v naravi so izbrani glede na dosedanje dobre izkušnje. Seveda se lahko tudi spreminjajo, glede na potrebe, možnosti in želje posameznih razredov.

Interesne dejavnosti

Športne interesne dejavnosti obogatijo redno športno vzgojo z možnostjo vsakodnevnega športnega udejstvovanja. Z njimi spodbujamo otrokove interese, bogatimo njihov prosti čas in omogočamo uveljavljanje posameznikov.

Šola vsako leto ponudi različne interesne dejavnosti, ki potekajo vse šolsko leto, namenjene pa so vsem učencem.

Nastopi, prireditve, športna tekmovanja

Nastopi, prireditve in športna tekmovanja so nadgradnja šolske športne vzgoje ter interesnih dejavnosti. Otroci naj prikažejo svoje znanje na nastopih za starše in druge člane družine. Organiziramo tudi različne prireditve (skupen pohod s starši, športno popoldne, zabavni konec tedna ...).

Pri tekmovanjih učitelj upošteva fiziološka, socialna in pedagoška načela in ne postavlja v ospredje le športnega dosežka. Učenci naj se za tekmovanje načrtno pripravljajo, na tekmi pa naj bodo strokovno vodeni. Željo po tekmovalnih dosežkih je treba podrediti splošnim vedenjskim pravilom. Najpomembnejši cilj je skupno prizadevanje za dosego cilja, spoštovanje vseh sodelujočih, medsebojna pomoč in vzgoja za to, da se znamo veseliti uspeha, pa tudi prenesti poraz. Tekmovanja v prvem triletju so organizirana npr. ob praznovanju Mihaelovega, kjer se otroci pomerijo v skupinskih igrah.

Osnova je šolski tekmovalni sistem, kamor naj bo vključenih čim več učencev. Učenci naj pomagajo tudi pri organizaciji tekmovanj. Vzgojiti jih je treba za kulturno spremljanje športnega dogodka.

Nastopi na šolskih športnih tekmovanjih so avtonomna odločitev šole, športnih pedagogov in učencev samih.