

OPREDELITEV PREDMETA

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in značilnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. S svojimi cilji, vsebinami in metodami dela prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih zrelosti in starosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

SPLOŠNI CILJI PREDMETA

S sredstvi športne vzgoje, ki so vsebinsko usmerjena v:

- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj in
- čustveno ter razumsko dožemanje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v gimnazijskem programu:

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika
- razbremenitev in sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov
- skrb za zdrav in skladen razvoj
 - sprejemanje odgovornosti za zdrav način življenja z razumevanjem vplivov športne aktivnosti, telesne nege in zdrave prehrane
 - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase
 - spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, samopotrjevanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja (fair play), strpnosti in sprejemanju drugačnosti
 - ohranjanje in razvoj lepe telesne drže in oblikovanje skladne postave
 - oblikovanje pozitivnih stališč do športa in kakovostnega preživljanja prostega časa
 - razvijanje samostojnosti pri vključevanju v šport v prostem času
 - spodbujanje ustvarjalnosti
- sprejemanje odgovornosti za kulturni odnos do narave in okolja
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela pomagajo dijakom emocionalno doživeti svoje športno udejstvovanje, se psihično sprostiti, hkrati pa osmisliti in bolje razumeti šport kot družbeni pojav. Dijaki si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (biologija, psihologija, sociologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, umetnost, informatika).

OPERATIVNI CILJI PREDMETA, VSEBINE IN RAVEN ZNANJA

Cilji so v vsakem šolskem obdobju razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti
- osvajanje in nadgradnjo športnih znanj
- seznanjanje s teoretičnimi informacijami
- emocionalno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja.

CILJI - PRVI IN DRUGI LETNIK

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">• izvajanje nalog za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost)• izvajanje nalog za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)• izvajanje nalog za ohranjanje lepe telesne drže in oblikovanje skladne postave• ugotavljanje in spremljanje lastnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti• opravljanje dalj časa trajajočih različnih gibalnih nalog aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost (npr. tek, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje ...)
izpopolnjevanje različnih športnih znanj
<ul style="list-style-type: none">• utrjevanje in izpopolnjevanje osnovnih elementov atletike in gimnastike• izpopolnjevanje tehnike in taktike športnih iger do stopnje, ki omogoča uspešnost v različnih igralnih situacijah• skladno in estetsko izvajanje različnih sestavljenih gibalnih nalog ob glasbeni spremljavi in izražanje občutkov ter razpoloženj z gibanjem• učenje in utrjevanje različnih plesnih tehnik
seznanjanje s teoretičnimi informacijami
<ul style="list-style-type: none">• vpliv športa na zdravje in dobro počutje• razumevanje odzivanja organizma na napor• seznanjanje s pomenom in sredstvi kondicijske priprave• seznanjanje z osnovnimi načeli varnosti v športu• preventivna vloga športa v osveščanju proti zasvojenosti• spoznavanje možnosti vključevanja v športne dejavnosti v kraju bivanja
čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none">• odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, odklanjanje zasvojenosti)• spodbujanje medsebojnega sodelovanja, zdrave tekmovalnosti in sprejemanja drugačnosti• redno spremljanje kondicijske pripravljenosti in telesne teže• razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja• spoštovanje športnega obnašanja (fair playa)• doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe

CILJI - TRETJI IN ČETRTE LETNIK

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- izvajanje gibalnih nalog za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (moč, gibljivost, hitrost, koordinacija gibanja, ravnotežje, preciznost, aerobna in anaerobna vzdržljivost); ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje lastnih gibalnih sposobnosti
- izvajanje gibalnih nalog za preprečevanje negativnih vplivov enostranskih obremenitev
- izvajanje gibalnih nalog: za ohranjanje in razvoj lepe telesne drže in oblikovanje skladne postave; ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje lastnih telesnih značilnosti
- opravljanje raznovrstnih dalj časa trajajočih gibalnih nalog aerobnega značaja, kjer je poudarjena vztrajnost
- skrb za lastno kondicijsko pripravljenost

spopolnjevanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča vključevanje v športne aktivnosti v šoli in zunaj nje

- utrjevanje in širjenje športnih znanj osnovnega programa
- samostojnost pri izvajanju različnih gibalnih nalog
- povezovanje zahtevnejših gibalnih nalog
- izbiranje ustreznih taktičnih rešitev v različnih igralnih situacijah

seznanje s teoretičnimi informacijami

- pomen rednega spremljanja gibalnega in telesnega razvoja
- razumevanje odzivanja organizma na napor
- seznanjanje z različnimi sredstvi in metodami razvijanja vzdržljivosti, gibljivosti, moči in hitrosti
- seznanjanje z dejavniki tveganja v športu in načini ukrepanja

čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, preprečevanje zasvojenosti)
- spodbujanje medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti
- redno spremljanje kondicijske pripravljenosti in telesne teže
- razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja
- spoštovanje športnega obnašanja (fair playa)
- doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe