

Posodobitve pouka v gimnazijski praksi

ŠPORTNA VZGOJA

mag. Jurij Novak
Breda Lorenci
dr. Gregor Jurak
Tjaša Klajnšček Bohinec
Tomaž Urbančič
Jože Kukman
Davorin Babič
Tjaša Tičar
Katarina Bizjak
Lorena Ignaz Lapanje
Desa Kapelj Gorenc
Matjaž Vehovar
Petra Marcina
Barbara Ogrin



Posodobitve pouka v gimnazijski praksi

Športna vzgoja

Uredila:	mag. Jurij Novak, Breda Lorenci
Avtorji:	mag. Jurij Novak, Breda Lorenci, dr. Gregor Jurak, Tjaša Klajnšček Bohinec, Tomaž Urbančič, Jože Kukman, Davorin Babič, Tjaša Tičar, Katarina Bizjak, Lorena Ignaz Lapanje, Desa Kapelj Gorenc, Matjaž Vehovar, Petra Marcina, Barbara Ogrin
Strokovni pregled:	dr. Branko Škof, Maja Medvešek
Jezikovni pregled:	Vesna Sodnik
Izdal in založil:	Zavod RS za šolstvo
Predstavnik:	mag. Gregor Mohorčič
Urednica založbe:	Alenka Štrukelj
Oblikovanje:	Irena Hlede
Postavitev in tisk:	Littera Picta d.o.o
Naklada:	330 izvodov

Prva izdaja, prvi natis

Ljubljana, 2010

Publikacija je brezplačna.

Zahvaljujemo se Slovenskemu etnografskemu muzeju za uporabo slikovnih gradiv, ki smo jih uporabili za grafično opremo publikacije.

Zbirka knjig Posodobitev pouka v gimnazijski praksi je nastala v okviru projekta Posodobitev gimnazije - Posodobitev učnih načrtov, ki sta ga vodili dr. Amalija Žakelj, vodja projekta, in mag. Marjeta Borstner, namestnica.

Izid publikacije je omogočilo sofinanciranje Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport.



Zavod Republike Slovenije za šolstvo



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2010

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje in prepisovanje na karšenkoli pomnilniški medij) oblike reprodukcije, razen delov, kjer je to posebej označeno.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.091.3:796(082)

POSODOBITVE pouka v gimnazijski praksi. Športna vzgoja / Jurij Novak ... [et al.]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Zavod RS za šolstvo, 2010

ISBN 978-961-234-907-3
1. Novak, Jure, 1949-
251884288

VSEBINA

PREDGOVOR (<i>Breda Lorenci</i>)	5
Iz prakse za prakso (<i>Gregor Jurak</i>)	7
UVOD	9
Posodobitvam na pot (<i>Breda Lorenci</i>)	9
1 MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	15
1.1 Medpredmetno povezovanje (<i>Tjaša Klajnšček Bohinec</i>)	17
1.1.1 Medpredmetno povezovanje fizika in športna vzgoja – moč in sila nog (<i>Tjaša Klajnšček Bohinec in Aljoša Kancler</i>)	22
1.1.2 Vzdržljivostni tek, ponavljalna metoda vadbe – merjenje in napake (<i>Tomaz Urbančič, Jože Kukman, Davorin Babič</i>)	30
1.1.3 Vloga športnega pedagoga pri projektih dnevi – od zamisli do izvedbe (<i>Tjaša Tičar</i>)	39
1.1.3.1 Projektni dnevi: Planica	42
1.1.3.2 Projektni dnevi: Portorož – Seča	45
1.1.4 Projektni teden: Afrika (<i>Katarina Bizjak in Marjana Brenčič Jenko</i>)	46
1.1.5 Informacijska podpora skupinskemu delu pri vodenju projektov dni Olimpijske igre nekoč in danes (<i>Lorena Ignaz in Zdenko Potočar</i>)	51
1.1.5.1 Projektni dnevi: Uvod	51
1.1.5.2 Projektni dnevi: Izvedba projekta	53
1.1.5.3 IKT kot podpora projektom dnem Olimpijske igre nekoč in danes ..	68
1.1.6 Naj nogometni razred zadiha (<i>Desa Kapelj Gorenc</i>)	74
1.1.6.1 Moje vrednote – zgradimo boljši svet	80
1.1.6.2 Športni stil življenja – zahteve vrhunškega športa, načrtovanje obveznosti	83
1.1.7 Tehnike sproščanja za večjo učinkovitost na treningih in tekmovanjih (<i>Desa Kapelj Gorenc</i>)	87
1.1.8 Projekt Prehranska podpora organizma športnikov (<i>Desa Kapelj Gorenc</i>)	85
1.1.9 Medpredmetni športni dan (<i>Barbara Ogrin</i>)	102
1.1.9.1 Učna priprava za športni dan	105
2 IZBIRNOST	115
2.1 Izbirnost (<i>Matjaž Vehovar</i>)	115
2.1.1 Program izbirnih športov na II. gimnaziji Maribor (<i>Matjaž Vehovar</i>)	117
2.1.1.1 Uvod	117
2.1.1.2 Možnost izbire – nabor vsebin	118
2.1.1.3 Predmet in problem	119
2.1.1.5 Pravila	124
2.1.1.6 Informacijski sistem izbirnih športov	127
2.1.1.7 Izvedba programa izbirnih športov	128
2.1.1.8 Razprava	130
2.1.2 Šport za zdravje (<i>Matjaž Vehovar</i>)	132
2.1.2.1 Uvod	132
2.1.2.2 Pravila sodelovanja v projektu	132
2.1.2.3 Podroben opis poteka dejavnosti	132

2.1.3	Organizacija programa izbirnih športov na I. gimnaziji Maribor (<i>Tjaša Klajnšček Bohinec</i>).....	144
2.1.3.1	Uvod.....	144
2.1.3.2	Operativno organizacijska shema	145
2.1.3.3	Nabor športov in vsebin po letnikih	145
2.1.3.4	Usmerjanje urnikov	146
2.1.3.5	Izdelava programov	146
2.1.3.6	Obveščanje in prijava dijakov.....	147
2.1.3.7	Ocenjevanje in obvezna dokumentacija	149
2.1.4	Program izbirnih športov na Srednji šoli Josipa Jurčiča Ivančna gorica (<i>Petra Marcina</i>).....	150
2.1.5	Izbirnost in individualizacija pri pouku športne vzgoje v heterogenem športnem oddelku (<i>Tomaz Urbančič,</i> <i>Klemen Gutman</i>)	164
3	TIMSKO POUČEVANJE	181
3.1	Tip A - Interaktivno kolaborativno timsko poučevanje pri športni vzgoji (<i>Barbara Ogrin</i>).....	183

Legenda



Dovoljeno kopiranje in reproduciranje gradiv za potrebe pouka.

Predgovor

Breda Lorenci

»Šport je del dediščine vsakega človeka; pomanjkanja športa se ne da nadomestiti«,

*Pierre de Coubertin*¹

Šport s svojo vlogo pri neformalnem in formalnem izobraževanju razvija in posreduje neprecenljive vrednote, ki prispevajo k razvijanju znanja, motivacije, spretnosti in pripravljenosti za lastna prizadevanja. Obdobje, ki ga posameznik preživi v šoli, pa mora prinašati več izobraževalnih in zdravstvenih koristi, ki jih je treba okrepiti (vir: *Bela knjiga o športu*, Luxembourg: Urad za uradne publikacije Evropskih skupnosti, 2007).

Mladi odraščajo v povsem spremenjenih družbenih in socialnih okoliščinah: vse manj se gibljejo, vse več časa preživijo osamljeni v zaprtih prostorih, ob učenju, televizorju, računalniku ... in cenijo drugačne vrednote kot nekoč. Če k temu dodamo še tendenco krčenja programov šolske vzgoje, so posledice skrajno negativne: gibalni aparat je slabo razvit, funkcionalne sposobnosti so nezadostne, motorične sposobnosti pa so vse slabše.

Pomanjkanje telesne aktivnosti prispeva k prekomerni telesni teži, debelosti in številnim kroničnim obolenjem, ki ogrožajo posameznika, zmanjšujejo kakovost življenja ter slabo vplivajo na njegovo osebno in poklicno pot.

Najpogosteje se športni pedagogi ob tem sprašujemo, kako pritegniti mlade, da bodo aktiven življenjski slog uvrstili na vrh svoje prednostne lestvice. Seveda športni pedagog in športna vzgoja ne moreta rešiti vseh tegob, ki jih pogojujejo gospodarske, družbene in politične spremembe, lahko pa naredita veliko s krepitvijo dela na področju razvijanja gibalne pismenosti.

Šport in športna vzgoja morata v posamezniku spodbuditi potrebo po aktivnosti. To pa zahteva sestop iz tradicionalnih kurikulumov. Športnih zvrsti, ki spodbujajo k športnemu udejstvovanju in ki so primerne za razvijanje individualnih interesov posameznikov, je veliko, vendar pa se velikokrat ujamemo v zanko, kako pripraviti učne strategije in motivirati mlade za skrb za lastno telo, zdravje in primeren stil življenja tudi za razvedrilo ter kako v njihov svet umestiti naloge in obveznosti, ki jih odlikujejo vztrajnost, sistematičnost in seveda tudi napor in dolgoročno delo. Vse prepogosto se soočamo z resnico, da prepoznani potenciali športnih aktivnosti v šolah ostajajo neizkoriščeni.

Glede na to, da smo že leta 1998 dobili res kakovosten učni načrt za športno vzgojo, smo imeli pri njegovi posodobitvi razmeroma lahko nalogo: dodali smo le nekaj poudarkov na ravni kompetenčnega znanja in kroskurikularnih povezav ter dopolnili program izbirnih športov.

Tako smo pri uvajanju posodobitev na področju usposabljanja športnih pedagogov iskali predvsem tiste poti, ki bodo v didaktičnem smislu odpirale večjo stopnjo

¹
Pierre de Coubertin (1863-1937), francoski pedagog in zgodovinar, utemeljitelj modernih olimpijskih iger

avtonomije šole in učitelja, mu hkrati omogočale oblikovanje učnih strategij pri izvedbi učnega načrta ter poglobile zavest o potrebah in nujnosti športne aktivnosti in športnih znanj pri dijakih.

Šport zahteva nenehno ponavljanje in nadgradnjo poti do uporabnega znanja. Naučene gibalne, motorične in izboljšane funkcionalne sposobnosti dijaka se ne morejo nekam shraniti oziroma naložiti. Potrebno jih je nenehno dograjevati, razvijati, izpopolnjevati in vzdrževati, da bodo služile osnovnemu cilju: živeti športno – živeti zdravo. Športno življenje naj bi vsebovalo raznolike zmožnosti razumevanja športa, razvijanje psihomotoričnih sposobnosti, motivacijo za ukvarjanje z njim ter ozaveščanje o zdravem načinu življenja.

Prizadevali smo si, da se v procesu pouka ustvarijo razmere, ki bodo omogočile uresničitev navedenega cilja živeti športno – živeti zdravo tako športnemu pedagogu kot dijaku: pedagog bo lahko za dosego tega cilja izkoristil vse potenciale sodobne didaktike in pri tem upošteval interesna področja posameznega dijaka, ta pa bo lahko sledil lastnim željam in ciljem in se redno vključeval v športno dejavnost.

Iz prakse za prakso

Gregor Jurak

Številne raziskave dokazujejo, da je primerno intenzivna telesna dejavnost, ki jo najbolj odraža športna dejavnost, univerzalni korektivni dejavnik za preprečevanje metaboličnega sindroma kot enega pomembnih vzrokov umrljivosti v razvitem svetu, zgodnja telesna dejavnost pa eden od ključnih dejavnikov za dejavno življenje tudi v odraslosti. Življenjski slog se namreč oblikuje pretežno v obdobju odraščanja. Ker je športna vzgoja edini strokovno voden sistematični vadbeni proces, v katerega so vključeni vsi mladi ljudje, je njena vloga znotraj izobraževalnega sistema in družbe kot takšne izjemna. Ob ustrezni zasnovi in izvedbi je to namreč lahko predmet, ki s povezovanjem z drugimi šolskimi predmeti in zunajšolsko dejavnostjo (starši, športna društva, zdravniki) največ pripomore k nevtralizaciji negativnih učinkov današnjega življenjskega sloga otrok in mladine. Vloga in odgovornost učiteljev športne vzgoje je zato zelo velika, zlasti pa drugačna, kot je bila pred desetletji. Temu skušata slediti tako teorija kot praksa. Seveda pa vedno obstaja nek zdrav razkorak med teoretičnim konceptom in praktičnim udejanjanjem, ki je gibal vseživljenjskega učenja.

Učni načrt je tako dober, kolikor so dobri učitelji, ki ga izvajajo. Pričujoči priročnik predstavlja poglede nekaterih dobrih učiteljev športne vzgoje in njihove prakse pri uveljavljanju posodobitev učnega načrta. Njihove interpretacije učnega načrta ponekod odstopajo od teoretičnih konceptov, vendar jih je treba razumeti kot pogled praktikov na ustvarjalnost in avtonomijo učitelja pri izvajanju učnega načrta. Zato predstavljajo tudi izziv za snovalce kurikularnih sprememb, stalnega strokovnega izpopolnjevanja in izobraževanja učiteljev, saj opozarjajo na vsebine, katerim je potrebno v prihodnje nameniti več pozornosti.

Uvod

POSODOBITVAM NA POT

Breda Lorenci

Za pripravo konceptualnih izhodišč spremljanja in posodabljanja učnih načrtov je bila na Ministrstvu RS za šolstvo in šport imenovana državna komisija za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov in katalogov znanj za področje splošnega izobraževanja in splošnoizobraževalnih znanj v poklicnem izobraževanju. Ta komisija je pripravila smernice, načela in cilje posodabljanja, po katerih je potekala celotna posodobitev gimnazijskega programa za splošne programe.

Že obstoječi učni načrt je bil po mnenju večine športnih pedagogov na študijskih skupinah pripravljen tako, da je v večji meri zadostil smernicam, načelom in ciljem posodabljanja državne komisije za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov in katalogov znanj za področje splošnega izobraževanja in splošnoizobraževalnih znanj v poklicnem izobraževanju, saj je učiteljem dovoljeval veliko avtonomije in (ob ustrezni uporabi) ni bil preveč obremenjujoč. Učitelju je ponujal fleksibilen pristop pri izboru ciljev in vsebin, s pomočjo katerih bo dosegel pričakovano raven znanja. Temeljnih vsebin in ciljev obstoječega učnega načrta nismo menjali, smo pa posodobitve usmerili v širjenje globalnega (kompetenčnega) znanja in v približevanje športnih aktivnosti mladim ob upoštevanju njihovih interesnih področij.

Koraki posodobitev

Skladno s sprejetimi Smernicami, načeli in cilji posodabljanja se je Predmetna razvojna skupina za posodabljanje učnih načrtov na področju športne vzgoje osredotočila na:

- ugotovitve spremljave, ki je potekala na gimnazijah v letih 2001 do 2004,
- izsledke mednarodnih raziskav (TIMSS, PISA, PIRLS ...),
- trende znanja na področju disciplin (razvoj stroke),
- izsledke projektov Zavoda RS za šolstvo: didaktična prenova gimnazij, nivojski pouk v gimnaziji, fleksibilni predmetnik, nacionalni preizkusi znanja idr.,
- zaključke večletnih delavnic na študijskih srečanjih.

Na osnovi teh ugotovitev je Predmetna razvojna skupina s podporo nekaterih športnih pedagogov iz gimnazij posodobila le nekatere segmente veljavnega učnega načrta za športno vzgojo v programu splošne gimnazije in v športnih oddelkih v programu gimnazija.

Priprava predloga posodobljenih učnih načrtov

Opravili smo:

- *analizo primerljivosti tujih učnih načrtov* (Finske, Švedske, Hrvaške) z obstoječimi slovenskimi učnimi načrti;

- *analizo obstoječih učnih načrtov*; smernice spremljanja in posodobljanja obstoječih učnih načrtov so nadgradnja Izhodišč iz leta 1996;
- *zapis posodobljenih učnih načrtov* v programu splošne gimnazije in v športnih oddelkih v programu gimnazija; ter
- *koncept uvajanja novosti posodobljenih učnih načrtov v prakso*:
 - *izobraževanje učiteljev* (aktualnost in razvoj predmetnega področja, sodobni pristopi v didaktiki športne vzgoje v povezavi s splošno didaktiko, razvijanje profesionalnosti/kompetentnosti športnih pedagogov idr.);
 - *priprava osnutkov didaktičnih gradiv* (medpredmetno povezovanje – kompetenčni pristop, kroskurikularne teme, povečana izbirnost z vidika organizacije in z vidika dodatnih znanj, uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije idr.);
 - *razvoj didaktičnih gradiv* in njihovo preizkušanje v praksi;
 - *spremljanje pouka z vidika realizacije* (novosti) posodobljenih učnih načrtov – organizacijski, vsebinski in didaktični vidik.

Izhodišča Predmetne razvojne skupine pri pripravi posodobljenih učnih načrtih so bila naslednja:

- *še bolj poudarjeno razvijanje procesnih znanj*, predvsem samostojnega razmišljanja in sklepanja;
- *samostojnost in odgovornost dijakov* za lastno znanje ter kompetentnost dijakov; dijaki morajo razumeti pomen dobre telesne kondicije na umsko in telesno področje in delovne sposobnosti;
- *medpredmetne in kroskurikularne povezave* – povezovanje znanj iz različnih področij;
- *razvoj ključnih kompetenc* za vseživljenjsko učenje in trajnostni razvoj;
- *obvladovanje osnovnih veščin*, predvsem:
 - samostojno spremljanje lastnih zmožnosti,
 - skrb za motorično aktivno stabilnost,
 - načrtovanje lastne aktivnosti za zdrav življenjski slog;
- *aktivnost dijakov pri pouku in večja motiviranost*;
- *lažje razumevanje in trajnejše izvajanje motoričnih aktivnosti* (aktualizacija vsebin, racionalni pristopi, razvijanje poglobljenega znanja, upoštevanje interesov in posebnosti posameznikov).

Novosti in spremembe v posodobljenem učnem načrtu

1. Splošni cilji/kompetence

Predmetna komisija je glede na družbene potrebe po novih znanjih v posodobljen učni načrt vključila kompetence, ki temeljijo na referenčnem okvirju osmih evrop-

skih kompetenc. V zapisu smo izpostavili njihovo razumevanje ter uresničevanje splošnih ciljev športne vzgoje, na katere se navezujejo. V učnem načrtu za športne oddelke smo v uvodu dodali alinejo, ki omogoča homogen ali heterogen športni oddelek, saj prej ta možnost ni bila zapisana, čeprav se je v praksi izvajala. Med globalne cilje smo uvrstili tudi alinejo, ki pojasnjuje, da dopoldanska športna vadba dopolnjuje glavni popoldanski trening v športnih klubih.

2. Zapis operativnih ciljev predmeta

Pričakovane ravni sposobnosti in znanja smo zapisali skupaj v enem poglavju. Pri Programu izbirnih športov smo razširili kriterij še na dodatna znanja. V posodobljenih učnih načrtih smo spremenili tudi nekatere izraze, kot na primer *plesno gibanje* namesto *družabni plesi* ali *vzdržljivostno plavanje* namesto *sprostilno plavanje* in *pohodništvo* namesto *gorništv*, pri športnih oddelkih pa smo izraz *posebna vadba* precizirali z izrazom *specialni trening*. Spremenili smo tudi izraz *vrednotenje dosežkov* v *vrednotenje znanja*, da ne bi učitelje športne vzgoje zavedli zgolj v vrednotenje doseženih rezultatov.

3. Medpredmetnim povezavam smo dodali kroskurikularne povezave

Nakazane so vsebine, ki jih je mogoče izvajati v okviru medpredmetnih in kroskurikularnih povezav: ob timskem poučevanju in športnih dnevih, v okviru projektov, projektnih dni in projektnega tedna, kot del interesnih dejavnosti, v dejavnostih izbirnih športov itd. Pri izpolnjevanju skupnih ciljev in vsebin je obvezno načrtovanje na ravni šole in sodelovanje med učitelji različnih predmetov.

4. Program izbirnih športov

Na osnovi dolgoletnih spremljav procesa pouka je bilo ugotovljeno, da je izbirnost pri izvajanju programa zapostavljena tako z organizacijskega vidika kot tudi z vidika sodobnih didaktičnih pristopov (diferenciacije in individualizacije, pouka usmerjenega k posamezniku ...). Zato smo pri posodabljanju koncepta izbirnosti v učnem načrtu želeli poudariti lastne ustvarjalne aktivnosti dijakov, v katerih bi dijaki:

- razvili svoje sposobnosti in znanja ob različnih vplivih športnih aktivnosti;
- pridobili znanja gibalnih nalog in športov za samostojno ukvarjanje s športom brez nadzora;
- bili sposobni ovrednotiti svoje stanje kondicije in si postaviti svoje lastne cilje;
- bili sposobni varno in odgovorno vaditi v skupini in sami oziroma neodvisno od drugih;
- bili sposobni razvijati svoje potenciale v specifični športni panogi – pridobivati dodatna športna znanja.

5. Individualizacija in specializacija

Pri splošnih oddelkih je poudarjena individualizacija z izbirnostjo športnih aktivnosti, pri športnih oddelkih pa postopna specializacija, kjer je v prvih dveh letih več pridobivanja splošnih gibalnih izkušenj in teoretičnih športnih znanj, v tretjem in četrtem letniku pa je več specialnega treninga v izbrani športni panogi s pridobivanjem specialnih znanj in sposobnosti.

6. Didaktična priporočila

Z njimi oziroma njihovo razlago smo želeli športne pedagoge še dodatno (ponovno) opozoriti na njihovo avtonomijo, izbirnost in uporabo sodobnih didaktičnih pristopov in povezav. V zapis smo dodali tudi poglavje za dijake s posebnimi potrebami. V športnih oddelkih je specifična dejavnost športnih pedagogov koordiniranje jutranje in popoldanske vadbe dijakov športnikov ter upoštevanje različne periodizacije v posameznih športnih panogah.

Usposabljanje športnih pedagogov

Uvajanje sprememb je lahko uspešno le, če poteka skupaj z učitelji in se novosti sprti preverjajo. Zato je Razvojna predmetna skupina za športno vzgojo organizirala usposabljanje športnih pedagogov. Izhodišča za pripravo vsebin so bila naslednja:

- razumevanje novosti in sprememb,
- spremembe, ki jih novi učni načrt omogoča pri načrtovanju letnega načrta,
- pomen avtonomije šole in avtonomije učitelja oziroma strokovnega aktiva v fazi načrtovanja in izvajanja kurikula,
- kompetence in sodobni didaktični pristopi (projektno učno delo),
- izbirni športi in posebnosti načrtovanja,
- tematsko problemski pristop,
- konkretnost tematike z usmerjenostjo na življenjsko situacijo,
- ciljno usmerjena in načrtovana dejavnost s težiščem na aktivnosti dijakov,
- upoštevanje interesov dijakov ter njihovih potreb in sposobnosti,
- poudarek na izkustvenem učenju,
- sodelovalno učenje,
- odprtost projektnega dela kot načina dela.

Izobraževanje učiteljev je potekalo na delovnih srečanjih, kjer so univerzitetni profesorji in drugi strokovnjaki izpeljali strokovna predavanja, ki aktualizirajo vsebine iz učnega načrta, mentorski učitelji in člani predmetne razvojne skupine za športno vzgojo pa so predstavili številne primere dobre prakse pri uresničevanju posodobljenega učnega načrta.

Poleg kontinuiranih strokovnih usposabljanj športnih pedagogov smo člani Predmetne razvojne skupine skupaj sklenili pripraviti priročnik, v katerem bi učitelji

praktiki predstavili svoje primere dobre prakse, iz katerih bi lahko športni pedagogi črpali ideje za svoje modele poučevanja po posodobljenem učnem načrtu. Tako bomo pospešili pretok informacij in uporabe sodobnih pristopov k pouku, kar bo učiteljem olajšalo pripravo za delo v razredu.

Struktura didaktičnega priročnika

Uvodni prispevki predstavljajo značilnosti posodobitev, dinamiko posodabljanja in pomen predmeta športne vzgoje v gimnazijskem programu.

Posebej sta izpostavljeni posodobitvi na področju medpredmetnega povezovanja in izbirnosti, na katere se navezuje večina primerov dobre prakse. Zapisani projekti in primeri dobre pedagoške prakse so povezani z novostmi v učnem načrtu: razvijanjem kompetenc pri športni vzgoji, uresničevanjem medpredmetnih in kroskularnih povezav, razvojem specifičnih sposobnosti in znanj - (izbirnost), poudarjeno aktivno vlogo dijakov v procesu, upoštevanjem individualnih interesnih področij, uporabo sodobne učne tehnologije, razvijanjem sodobnih didaktičnih pristopov in posebnimi izkušnjami pri delu v športnih oddelkih.

Želeli bi, da bo didaktični priročnik uresničil svoj namen: spodbujati športne pedagoge h kreativnosti in ustvarjalnosti pri delu z dijaki ter jim omogočiti razvijanje avtonomije in nuditi pomoč pri načrtovanju didaktičnih pristopov.

Medpredmetno povezovanje



1.1 Medpredmetno povezovanje

Tjaša Klanjšček Bohinec

*»Nobenega večjega problema današnjega sveta ni moč rešiti z enim samim predmetnim (znanstvenim) področjem.«
B. Marentič Požarnik*

Posodobljeno razumevanje nam znanje ne predstavlja več zgolj kot zbirko gibalnih nalog in vsebin, ampak v najširšem smislu kot globlje razumevanje ter možnost za kritično in ustvarjalno mišljenje, oblikovanje stališč in usposabljanje za odgovorno ravnanje.

Kakovosten šport v šoli mora mladim zagotoviti zadostno količino osvajanja raznovrstnih športnih znanj, razumevanje pojavov in procesov pri športni dejavnosti in razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, ter ustvariti pogoje za spoštovanje vrednot, ki so skupna sestavina človekovih pravic ter svoboščin. Razdrobljenost znanj ni v prid trajnostnemu razvoju, ki naj bi povečal možnosti za kakovostno življenje v prihodnje, zato naj bo vodilo pri poučevanju povezovanje znanj različnih področij (M. Kovač, *Individualizacija športne vzgoje s Polarjem*, Ljubljana: Fakulteta za šport, Zveza društev športnih pedagogov, 2006).

Povezovanje vsebinskih in procesnih znanj med predmeti in področji je eden izmed ciljev didaktične prenove gimnazij.

Skozi medpredmetne povezave, ki so didaktična oblika oziroma pristop, skušamo povečati aktivno vlogo dijakov pri učenju in jih pripravljati na učenje skozi vse življenje. To dosegamo tako, da dijake spodbujamo k soustvarjanju znanja, jim omogočamo navezovanje na predhodno znanje in izkušnje, aktiviramo njihova stališča in vrednote in jim ponujamo možnost izbire ter vplivanja na proces. Takšen način poučevanja ne more trajati le eno šolsko uro. Govorimo o ciljno – procesnem poučevanju, kjer mora biti jasno postavljen cilj (tudi cilji posameznih predmetov oz. predmetnih področij) ter skrbno načrtovane dejavnosti in učne vsebine, s katerimi želimo te cilje doseči. Tako v nasprotju s tradicionalnim načinom poučevanja, kjer so v ospredju le vsebinski cilji, nanizani brez povezav s poudarkom na operativnih vzgojno-izobraževalnih ciljih, želimo s procesnim pristopom doseči, da dijaki usvojijo določena vsebinska znanja ter jih nato uporabljajo in nadgrajujejo. Pri tem težimo k temu, da tudi do teh vsebinskih znanj (kjer je to mogoče in smiselno) dijaki prihajajo sami z odkrivanjem v procesu in s pomočjo procesov. S takšnim pristopom povečamo motivacijo dijakov, da izkoriščajo svoje potencialne, saj vsebinske cilje prepletajo z učnimi (razumevanje, analiziranje, uporaba, utemeljevanje, povezovanje, kritično mišljenje ...). Skratka, dijaki ne pridobivajo le znanj, temveč razvijajo zmožnosti ali kompetence, da to znanje tudi uporabijo.

Do sprememb prihaja tudi v stilu poučevanja, saj učitelj ni več samo prenašalec znanja, pa tudi ne zgolj organizator pouka. Aktivno učenje se lahko odvija le v polju zaupanja med učiteljem in učencem. Med njima se vzpostavi timsko delo, kjer učitelj sprejema in dobiva povsem nove vloge: postaja usmerjevalec (mentor) učnih vsebin in lajša dijakom razumevanje le-teh, pri izvajanju projektov je dijakom sodelavec in svetovalec, kadar dijake navaja h kritičnosti, radovednosti in ustvarjalnosti, je spodbujevalec njihovega samostojnega osebne razvoja ...

Za tak način poučevanja se je smiselno odločiti takrat, kadar zelenih ciljev ne moremo kakovostno uresničiti z vsebinami znotraj lastnega predmetnega področja. Pri tem ima lahko naše predmetno področje poudarjeno/glavno vlogo (dijak se uči s perspektive tega področja, kar pri njem avtomatično povzroča povezovanje) ali podporno vlogo (ideje, rešitve, miselne in socialne sposobnosti, znanja ... našega predmetnega področja pripomorejo k izmenjavi izkušenj in k doseganju ciljev procesa).

Glede na potrebe zastavljenega cilja se poslužujemo različnih organizacijskih oblik, kot so športni tabori, športni dnevi, raziskovalne naloge, projektno delo, projektni dnevi, tečaji prve pomoči ... Lahko se povezujemo z enim (enopredmetne povezave), več (medpredmetne povezave) ali z vsemi predmetnimi področji v kurikulumu (kroskurikularne povezave). Veliko šol se poslužuje projektne dela v okviru t.i. projektih dni ali projektnega tedna, saj je tako najlažje uskladiti urnike, kar olajša organizacijo dela. V teh oblikah učitelji pazljivo uporabijo izbrano in smiselno temo kot osnovo za poučevanje, ki učencem omogoča prepoznavanje povezav med idejami.

V takšnih didaktičnih oblikah poučevanja je veliko možnosti za diferencirane in individualizirane oblike pouka, kar je še posebej dobrodošlo pri športni vzgoji, kjer prihaja do velikih razlik pri dijakih. Pri tem imam v mislih predvsem telesne dispozicije in športno nemotivirano okolje (neaktivne družine), ki so ovira, da dijaki ne zmorejo doseči nekaterih zastavljenih ciljev.

Diferenciacija in individualizacija nam predstavljata pretežno organizacijski ukrep. Z diferenciranim delom usmerjamo dijake v različne občasne ali stalne homogene in heterogene učne skupine glede na njihove določene razlike, medtem ko pri individualizaciji odkrivamo, spoštujemo in razvijamo individualne razlike med dijaki. Znotraj skupin in pri posameznikih lahko učne vsebine in cilje prilagodimo. Možno je prilagajanje vsebinskih znanj, kakor tudi procesnih znanj, pri čemer upoštevamo taksonomske stopnje.

Od ideje do realizacije

V učnem načrtu za športno vzgojo so nakazane učne vsebine, ki bi jih bilo koristno povezovati s vsebinami predlaganih predmetnih področij (Učni načrt, poglavje 5, str. 19). Pri izboru teme je učitelj povsem avtonomen, mora pa slediti ciljem učnega načrta in stroke.

Ob svojem delu v praksi sem se naučila upoštevati korake, ki mi omogočajo, da uspešno izvedem projektno delo.

1. Ideja

Ideja prihaja iz potrebe in prakse. Kadar opazim, da so dijakinje nemotivirane za določene vsebine, razmišljam, kako bi jih z uporabo različnih sredstev pripeljala do zelenega cilja.

Primer: znano je, da srednješolke zelo nerade tečejo na daljše razdalje. Vsi smo že opazili, da z vztrajnim prigovarjanjem in pogovor o pomenu aerobne vadbe za zdravje ne dosežemo večjega premika. Razmislek me je pripeljal do spoznanja, da je potrebno povečati njihovo motivacijo za delo, ki pa jo lahko sproži le osmišljeno

in poglobljeno znanje. To skušam doseči s povezovanjem med predmetnimi področji: poznavanje različnih sredstev in osnov treninga za razvoj aerobnih sposobnosti in postopen dvig telesne pripravljenosti (*športna vzgoja*), fiziologija – dihanje, delovanje srčno žilnega sistema, prehrana, preprečevanje dejavnikov tveganja v sodobnem življenju, delovanje gibalnega sistema (*biologija, fizika, kemija*), pomen prakticiranja aerobnih športov za socializacijo in izrabo prostega časa (*sociologija*), pomen zdravja pri izgradnji poklicne kariere (*psihologija, sociologija*) ... Torej, dijakinje se bodo skozi proces naučile vsebinska znanja (tek) povezovati z učnimi cilji (razumevanje, povezovanje, sklepanje, uporaba), tako da jih bodo uporabljale na njim primeren način.

2. Postavljanje ciljev

Najprej si zastavim cilje projekta in nato nizam vsebine od cilja proti začetku. Predvidevam različne učne stopnje procesa in taksonomijo. Upoštevam načelo postopnosti in pestrosti vsebin ter skušam predvideti vsebine ostalih predmetnih področij, ki bi lahko podprle skupen cilj.

3. Povabilo sodelavcem k sodelovanju

K sodelovanju osebno povabim profesorje tistih predmetnih področij, za katere mislim, da so pri projektu nepogrešljivi. Na sestankih celotnega učiteljskega zbora predstavim procesne cilje projekta in k delu povabim tudi tiste, ki bi želeli sodelovati oziroma bi lahko s cilji iz svojih učnih načrtov prispevali k skupnemu cilju.

4. Načrtovanje

Z zainteresiranimi oblikujemo delovno skupino. Skupaj premišljeno določimo vsebine in oblikujemo časovnico projekta. Vsak profesor oblikuje tudi cilje znotraj svojega predmeta.

Predvidimo skupne aktivnosti, se odločimo o načinu predstavitve rezultatov projekta in o zbiranju gradiva profesorjev ter dijakov (morebitne projektne mape, osebne mape – portfolijo). Dogovorimo se za oblike preverjanja in ocenjevanja.

5. Seznanitev dijakov s projektom

Cilje in vsebine projekta predstavimo dijaku in se z njimi pogovorimo o aktivnostih in obveznostih. Pri tem skušamo čim več odločitev prepustiti dijaku: gradiva, ki jih zbirajo v in ob projektu, način predstavitve dela (posamezno ali v skupini), medije, skozi katere bodo predstavili opravljeno delo (računalnik, glasila, predstavitve za starše ali ostale dijake, plakati ...), morebitne izdelave raziskovalnih nalog, urejanje osebne mape (portfolijo) ...

6. Izvedba

Izvedba naj bo dosledna, a fleksibilna, kar pomeni, da smo v času realizacije odprti za sprotne ideje in predloge dijakov ali profesorjev, ki bi pripomogle k učinkovitejšemu doseganju ciljev. Zaradi tega se v času izvedbe s profesorji večkrat sestanemo

na delovnih srečanjih, kjer se pogovorimo o povratnih informacijah, ki jih dobimo od dijakov, ter izmenjujemo mnenja in izkušnje.

7. Predstavitev

Dijaki ustvarjalno in samostojno predstavijo rezultate opravljenega dela širšemu občinstvu (sošolci, starši, profesorji, šolska glasila in mediji, ožje interesne skupine, širša javnost ...).

8. Evalvacija

Profesorji se pogovorimo o opravljenem delu. Posebej smo pozorni na doseganje ciljev dijakov. Zapišemo stvari, ki so nam dobro uspeli, pa tudi tiste, ki bi jih bilo v bodoče potrebno spremeniti. Pretehtamo vrednost procesa.

Nekaj predlogov medpredmetnih povezav

V spodnji tabeli so navedene nekatere ideje za medpredmetne povezave, ki so se oblikovale na študijskih skupinah športnih pedagogov v Ljubljani in Mariboru in smo jih povzele mentorske učiteljice: Katarina Bizjak, Barbara Ogrin, Petra Marcina, Tjaša Tičar in Tjaša Klanjšček Bohinec. To so predlogi za izvedbo projektnih dni, športnih dni, projektnih tednov ..., pri katerih ima športna vzgoja nosilno in ne podporno vlogo. Pri vsaki temi je v drugem stolpcu navedena vsebina, ki so jo udeleženci srečanja predlagali za športno vzgojo, v naslednjih štirih pa predlogi vsebin ostalih predmetov. Poudarjamo, da medpredmetne povezave lahko izvedemo z udeležbo manjšega števila predmetov (2–3), pri nekaterih oblikah, npr. projektni teden, pa z večjim številom udeleženih predmetov.

TEMA	ŠVZ	PREDLOGI MEDPREDMETNIH POVEZAV			
Spoznavanje domačega kraja	orientacija, pohod	biologija: rastlinstvo v domačem kraju	geografija: topografija kraja	zgodovina: zgodovina kraja	slovenščina: opis domačega kraja
Igre brez meja	štafetne in/ali športne igre (dijaki sodelujejo kot igralci, sodniki, zapisnikarji, organizatorji), sodelujejo tudi plesne in navijske skupine, fair play	likovna umetnost: izdelava navijskih dresov in pripomočkov	informatika: napoved in objava dogodka na internetu	jeziki: izdelava plakatov	glasbena vzgoja: sodelovanje na natečaju za najboljšo himno prireditve
Družinski tek	kros, tek, aerobna vzdržljivost, zdrav življenjski slog	sociologija: navade družine	psihologija: medosebni odnosi, motivacija (notranja, zunanja)	likovna umetnost: izdelovanje diplom in medalj	slovenščina: poročila, intervju ...

TEMA	ŠVZ	PREDLOGI MEDPREDMETNIH POVEZAV			
Olimpijske igre	atletika (nekoč in danes)	latinščina: antična književnost, zaprisega, misli in vzkliki na prireditvi	sociologija: ženske in šport	zgodovina: antika	likovna umetnost: izdelovanje oblačil (tunik) in merilnih instrumentov
Voda	spoznavanje novih športov, spust z rafti, kajaki, kanuji	fizika: pretok vode, vzgon, trenje, upor ...	kemija: kemična analiza vode	biologija: življenje v vodi, ekologija	tuji jeziki: turizem
Preživetje v naravi	pohodništvo, taborjenje	fizika: energija (koliko čaja lahko skuhaš na eni plinski bombici), astronomija	kemija: strupene rastline (razstrupljanje telesa)	biologija: odvisnost človeka od delovanja ekosistema	geografija: orientacija po karti in naravi
Hitrost	sprint, metode za razvoj sprinterske hitrosti	fizika: relativna napaka, enakomerno in pospešeno gibanje	kemija: količina CO ₂ v izdihanem zraku pred obremenitvijo in po njej (Vernierjevi vmesniki z naborom senzorjev - luxmeter, pH, temperatura, upornost, CO ₂)	biologija: kajenje in telesna zmogljivost	informatika: fotocelice in fotofiniš, obdelava podatkov
Moč	izdelava in izvedba osebne programa za moč v fitnesu	biologija: anatomija - mišice (agonisti in antagonisti)	fizika in matematika: sila in navor, enačbe (odstotni račun)	kemija: potek kemijskih reakcij v telesu	psihologija: sposobnosti, motivacija
Zdravje	zdrava prehrana, športna prehrana	biologija: prebavila, pridobivanje energije, izmenjava in transport snovi	kemija: zdravila, kemija in hrana	tuji jeziki: besedišče	psihologija: samopodoba in osebnost

1.1.1 Medpredmetno povezovanje fizika in športna vzgoja – moč in sila nog

Tjaša Klanjšček Bohinec in Aljoša Kancler,
Prva gimnazija Maribor

Izbrana poglavja: *fizika:* delo sile in moč
športna vzgoja: atletika – vzdržljivostna in eksplozivna moč

Učni sklop: *fizika:* sprememba potencialne energije
športna vzgoja: atletika

Bistveno vprašanje: Od česa je odvisno, kako visoko lahko človek skoči?

Cilji in kompetence

Splošni cilj: uresničevanje načel, izhodišč in smernic posodobljenega učnega načrta v pedagoškem procesu: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, konstruktivno obvladovanje čustev, meta-kognitivne dejavnosti.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v materinem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> Dijaki berejo, vrednotijo ter komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku. Uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje,
K3 – matematična kompetenca, kompetence v naravoslovju in tehnologiji	<ul style="list-style-type: none"> razvijajo zmožnost logične predstavljalivosti, opravijo meritve, zbirajo podatke, jih obdelujejo in vrednotijo osebne dosežke, uporabljajo merski instrumentarij, ki temelji na razumevanju osnovnih matematičnih funkcij (formule), osebne dosežke primerjajo med seboj in z dosežki vrhunskih športnikov,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> razumejo, da je potrebno v mišično moč nog vložiti delo in energijo, postavijo si osebne cilje za izboljšanje dosežkov v športu,
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> ob dejavnostih med procesom razumejo pomen splošno sprejetih kodeksov ravnanja v različnih skupinah (športno okolje in učilnica),
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> samostojno opravijo meritve, razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij,

Operativni cilji**Vsebinski:****FIZIKA**

- Utrdijo osnovne eksperimentalne veščine.
- Z vajo razvijajo odgovoren odnos do lastnega zdravja.
- Ponovijo enačbo za potencialno energijo.
- Znajo uporabiti izrek o ohranitvi energije.
- Uporabijo definicijo za moč.
- Znajo izmeriti fizikalno moč.

ŠPORTNA VZGOJA

- Razumejo vpliv športne dejavnosti na telo ter sprejemajo odgovornost za zdrav način življenja.
- Naštejejo tri dejavnosti moči iz človekovega vsakdanjega življenja oz. ki so pomembne za življenje.

Procesni:

Znajo izmeriti svojo moč in silo nog, ovrednotijo svojo telesno pripravljenost ter primerjajo rezultate med seboj in vrhunskimi športniki.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *pri fiziki in športni vzgoji:* poznajo in razumejo preproste poskuse za merjenje lastne moči in povprečne sile nog pri odzivu navzgor in sprintu.
- *pri fiziki:* dijaki/nje znajo opredeliti fizikalni pojem moči.
- *pri športni vzgoji:* dijaki/-inje se odrinejo z močjo mišic lastnih nog najmočneje, kot zmorejo, in sprintajo v hrib, najhitreje kar zmorejo.

Medpredmetne povezave in kroskurikularne teme: povezujeta se fizika in športna vzgoja na temo »Moč in sila nog«, kjer ima fizika glavno, športna vzgoja pa podporno vlogo.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop:* načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati; učitelja usmerjata dijake/-kinje v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji fizike in športne vzgoje.
- *kompetenčni pristop:* dijaki/-inje v procesu razvijajo kompetence s poudarkom na naravoslovno-matematičnih kompetencah.
- *aktivne oblike pouka:* izmenjuje se timsko poučevanje (dva učitelja), sodelovalno učenje (dijaki si pomagajo pri meritvah – en skoči, drugi izmeri, en teče, drugi meri čas, primerjajo dosežke ...), samostojno delo (samostojno opravljajo naloge in izračunavajo vrednosti).

- *aktivne metode pouka:* uporabimo osnove eksperimentiranja, problemsko učenje (razumevanje nalog in reševanje delovnih listov), delo z besedilom, vrednotenje in primerjavo rezultatov.
- *avtentični pouk:* projektno delo – meritve opravijo na terenu.
- *diferenciacija in individualizacija pouka:* individualizacija – naloge opravijo v okviru lastnih sposobnosti (tek, skok).

Dejavnosti za končno preverjanje

- *fizika:* ustno preverjanje razumevanja fizikalnih pojmov
- *športna vzgoja:* pogovor o opravljenem delu na temo Vrste telesne moči ter sredstva in metode za razvoj moči

Ocenjevanje

- *fizika:* pisno ocenjevanje v okviru opisne naloge; kriteriji:
 - poznavanje in razumevanje fizikalnih pojmov,
 - poznavanje fizikalnih enačb za izračun moči,
 - uporaba na osnovnih primerih,
 - uporaba na zahtevnejših aplikativnih primerih.
- *športna vzgoja:* opravljenega dela ne ocenjujemo

Potek učnega procesa

razred: 2. letnik; **predviden čas:** 2 uri (blok ura)

Tip učne ure: ura utrjevanja in poglobljanja.

Učne oblike: izmenjuje se timsko poučevanje (dva učitelja), sodelovalno učenje (dijaki si pomagajo pri meritvah – en skoči, drugi izmeri, en teče, drugi meri čas, primerjajo dosežke ...), samostojno delo (samostojno opravljajo naloge in izračunavajo vrednosti).

Učne metode: uporabimo osnove eksperimentiranja, problemsko učenje (razumevanje nalog in reševanje delovnih listov), delo z besedilom, vrednotenje in primerjavo rezultatov.

Učni pripomočki: učni list, štoparica, meter

Sestava učne ure

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
UVODNI DEL – FIZIKA			
Uvod: Motivacija	Potencialna energija Z dijaki se pogovori in predstavi problem: Od česa je odvisno, kako visoko lahko človek skoči?	Dijaki naštevajo količine, od česa je odvisna višina skoka.	Dijaki že predhodno poznajo pretvorbe energij in ugotovijo, da obstaja povezava med potencialno energijo in delom.
Ponovitev	Z dijaki ponovi izreke o potencialni in kinetični energiji ter definicijo fizikalnega dela.	Dijaki zapišejo izreke v obliki enačb.	Učitelj dijakom pomaga zapisati enačbe.
Nova snov	Dijakom narekuje dve nalogi v povezavi z vajo, ki jo bodo izvedli. Dijakom razdeli delovne liste, po katerih bodo naredili eksperimentalno vajo. Dijakom vajo še dodatno razloži. Dijakom razloži, da po opravljeni vaji opravijo za domačo nalogo izračune, ki jih bomo skupaj preverili. Učitelj preveri, če imajo vsi dijaki učne liste in razumejo potek nalog, ki jih morajo opraviti	Dijaki si zapišejo nalogi v zvezke in skupaj ju rešimo. Dijaki si preberejo navodila in označijo morebitne nejasnosti. Dijaki si zapišejo opombe.	Eden izmed dijakov reši nalogo na tablo. Učitelj počaka, da dijaki preberejo navodila.

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
BLOK URA – ŠPORTNA VZGOJA			
Uvod: Ogrevanje		Lahkoten tek in atletske poskoki. Raztezanje.	
Glavni del: vertikalni odriv z mesta (merjenje višine odriva),	Organizira delo, pripravi merske instrumente: meter, štoparico, pisala. Nadzoruje potek dela in opozarja na morebitne napake v merjenju.	Vertikalni – odriv z mesta v parih. En dijak skoči, drugi izmeri višino in kot v kolenih. Nato zamenjata vlogi. Vrednosti zapišejo v učni list.	Pare izberejo dijake sami.
Sprint v hrib po stopnicah (merjenje časa teka, višine in števila stopnic).	Opozarja na pravilno tehniko teka. Meri čas teka. Preverja, da so vrednosti pravilno zapisane v učne liste. Po potrebi dijake spodbuja k delu.	Hitra hoja do stopnic pod Kalvarijo. Preštejejo stopnice in izmerijo višino stopnic. Preverijo, če so vse stopnice enako visoke (na vzorcu). Čim hitreje tečejo po stopnicah, ki so umeščene v hrib. Vrednosti (čas, število in višino stopnic) vnesejo v učne liste.	Skrbimo za varnost na poti do Kalvarije in nazaj v šolo.
Zaključek: hoja do šole in voden pogovor.	Vodi pogovor in ga usmerja.	Hoja do šole. Voden pogovor o vrednotenju osebnih dosežkov ter o vrstah mišične moči in uporabi moči v vsakdanjem življenju. Razumejo, da na mišično moč vplivata energija in delo. Razmislijo, kako bi izboljšali svojo mišično moč.	Učitelj spodbuja dijake, da aktivno sodelujejo v diskusiji.

Refleksija učitelja

Aljoša Kancler: Fizika kot predmet je večini dijakov nezanimiva. Zato prihajajo k pouku nezainteresirani ter se snov učijo na pamet in jo zato hitro pozabijo. Prav tako ne znajo povezovati med posameznimi predmeti. Z drugačnimi didaktičnimi

pristopi pa dijakom omogočimo drugačen vpogled v predmet in razumevanje, tako da posamezno snov lahko spoznavajo na njim zanimiv način.

Nekatere dijake bolj zanima športna vzgoja kot fizika, zato takšen način spoznavanja in utrjevanja nove snovi vzamejo resneje, saj nimajo takšnega odpora do predmeta.

Rezultate izvedene povezave lahko primerjamo z razredi, kjer so snov spoznavali na klasičen način. Rezultat naučenega znanja je bil viden ob njihovem delu pri uri, prav tako pa kasneje pri preverjanju in ocenjevanju znanja, kjer je bilo takšno znanje boljše in trajnejše.

Tjaša Klanjšček Bohinec: Takšna oblika pouka športne vzgoje je bila dijakom bolj zanimiva in so jo opravljali zelo odgovorno in zavzeto (vtis je, da so v tek in skok vsi vložili svoj maksimum). Podobne naloge (sprint v hrib) sem izvajala tudi v drugih oddelkih, kjer pa smo samo beležili dosežene čase. Dijaki so v tem primeru imeli odpor do dela, mnogo jih je bilo neresnih, nekateri so proti koncu teka tudi hodili.

Po vodenem pogovoru, ki je potekal ob koncu ure, smo skupno ugotovili, da bi lahko pri večini izboljšali njihovo moč. Zato smo se lotili projektnega dela, ki pa je potekalo samo pri športni vzgoji. V fitnessu smo pripravili program za razvoj vzdržljivostne moči, ki smo ga izvajali dvakrat tedensko tri mesece. Nato smo obe nalogi ponovili. Pri sprintu v hrib so se njihovi rezultati statistično pomembno izboljšali (tudi količina moči pri delu je bila večja). Pri odzivu z mesta se rezultati niso statistično pomembno izboljšali. Skupaj smo ugotovili vzroke.

V pogovoru z dijaki sem ugotovila, da jih takšno delo veseli predvsem zato, ker imajo pred seboj individualne uresničljive cilje, za katere so motivirani. Na koncu je večina dijakov osvojila osnove sestavljanja programov za razvoj moči, tako da lahko kadarkoli sestavijo osebni program za vadbo s trenerji.

Priloge



Delovni list 1: Merjenje sile nog

Delovni list 2: Merjenje lastne moči

Delovni list 1

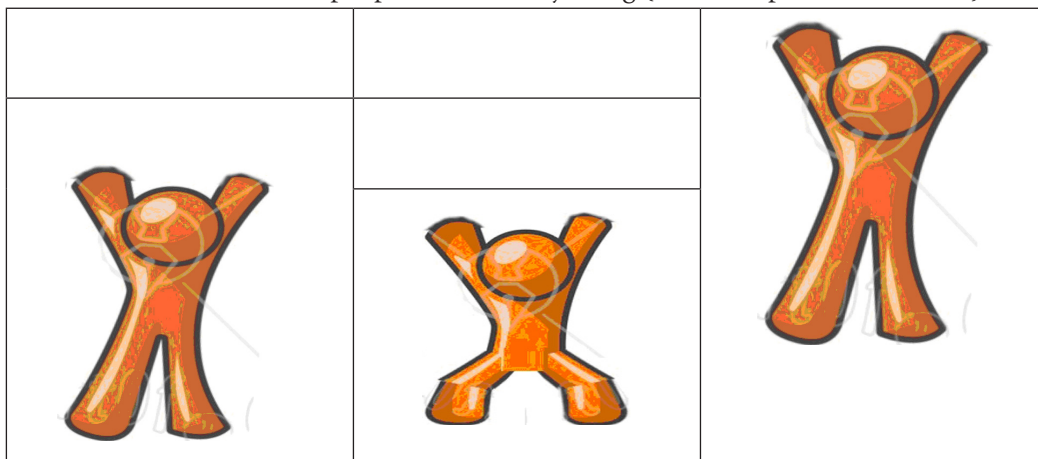
Merjenje sile nog

Ime in priimek:

Datum:

Razlaga: Povprečna sila nog je približno dvakratnik telesne teže, trenirani atleti pa zmorejo tudi sile do 2500 N.

Navodilo: Približno izmeri povprečno silo svojih nog (na sliko vpiši oznaki s in h)



Potek vaje: Postavi se ob zid z iztegnjenimi rokami. Profesor ali sošolec naj naredi znamenje na steni, do koder sežeš s konicami prstov, ko stojiš na prstih nog. Skrči kolena in skoči, kolikor visoko moreš. Profesor naj izmeri globino počepa (s) in višino skoka (h), ki jo dosežeš z obema rokama.

s in h lahko izmerite tudi z ultrazvočnim slednikom, vendar ne smete dvigniti rok nad glavo. Naj pokaže učiteljem!

Povprečno silo nog izračunaš, če izenačiš delo nog s spremembo potencialne energije telesa:

$$A_N = \Delta W_p$$

$$F_N \cdot s = m \cdot g \cdot (h + s)$$

$$F_N = \frac{m \cdot g \cdot (h + s)}{s}$$

Meritev in izračun:

Višina do konic prstov:

Globina počepa:

Višina skoka:

Delovni list 2

Merjenje lastne moči**Ime in priimek:****Datum:**

Naloga: Pri pouku športne vzgoje izmeri lastno moč pri teku po stopnicah. Moč dobiš tako, da izmeriš opravljeno delo in čas.

Potrebščine: merilnik dolžine, štoparica, osebna tehtnica

Navodilo: Pri gibanju po stopnicah se telesu spreminja potencialna energija, ki je enaka opravljenemu delu telesa.

Izmeri čas teka (t) po stopnicah. Nato izmeri še višino, za katero si se dvignil pri teku. To storiš tako, da izmeriš višino ene stopnice (h_1) in prešteješ stopnice (N). Prav tako izmeri svojo maso (m).

Nato iz izmerjenih podatkov izračunaj moč. Meritev opravi večkrat in izračunaj povprečno vrednost.

Meritev:

meritev	m (kg)	h_1 (m)
1		
2		

Izračun:

Višina vseh stopnic: $h = N \cdot h_1$

Sprememba potencialne energije: $A = \Delta W_p = m \cdot g \cdot h$

Izračun moči: $P = \frac{A}{t}$



1.1.2 Vzdržljivostni tek, ponavljalna metoda vadbe – merjenje in napake

Tomaž Urbančič, Jože Kukman, Davorin Babič
Gimnazija Šiška Ljubljana

Izbrana poglavja: *fizika:* merjenje in napake
športna vzgoja: atletika

Učni sklop: *fizika:* absolutna in relativna napaka pri merjenju
športna vzgoja: vzdržljivostni tek – trening

Bistveno vprašanje: Od česa je odvisna natančnost merjenja?
Kakšne vrste napak poznamo?

Cilji in kompetence

Splošni cilj: uresničevanje načel, izhodišč in smernic posodobljenega učnega načrta v športnih oddelkih gimnazije v pedagoško trenažnem procesu – ozaveščanje trenažnega procesa, kritično mišljenje, reševanje problemov, sprejemanje odločitev.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	
K3 – matematična kompetenca, kompetenca v naravoslovju in tehnologiji	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki razvijajo zmožnost logične predstavljalnosti, • opravijo meritve, zbirajo podatke in jih obdelujejo ter vrednotijo osebne dosežke, • uporabljajo merski instrumentarij, ki temelji na razumevanju osnovnih matematičnih funkcij (formule), • osebne dosežke primerjajo med seboj in z dosežki vrhunskih športnikov,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> • postavijo si osebne cilje za izboljšanje dosežkov v športu,
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • ob dejavnostih med procesom razumejo pomen splošno sprejetih kodeksov ravnanja v različnih skupinah (športno okolje in učilnica),
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno opravijo meritve, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij.

Operativni cilji**Vsebinski:****ŠPORTNA VZGOJA**

- Spoznajo tri osnovne metode razvoja vzdržljivosti.
- V sklopu obravnave in vadbe vzdržljivosti na osnovni ravni spoznajo slovensko izrazoslovje na tem področju.
- Dijaki razumejo vpliv treninga na telo: spoznajo posledice vadbe z metodo neprekinjenega napora in vadbe z metodo ponavljanja.

FIZIKA

- Znajo izračunati povprečno vrednost.
- Vedo, zakaj pride do napak pri meritvah.
- Znajo določiti ali oceniti absolutno napako in iz nje izračunati relativno napako.
- Znajo upoštevati napako meritve in izračuna s številom zanesljivih mest.
- Vedo, kaj je prava vrednost za fizikalno količino in jo znajo zapisati z absolutno in relativno napako.
- Znajo upoštevati napake pri izračunih.

Procesni:

- S pripomočki znajo izmeriti čas trajanja.
- Ponovijo postopek izbora števila meritev.
- Ovrednotijo svojo telesno pripravljenost.
- V procesu priprave uporabijo tri metode razvoja vzdržljivosti.
- V procesu vadbe uporabljajo pravilne slovenske izraze, ki zadevajo to motorično sposobnost.
- Sprejemajo splošno sprejet kodeks ravnanja na atletskem stadionu.
- Sprejemajo navodila in zahteve učitelja med vadbo kot vodilo in pomoč v lastnem razvoju.
- Sprejemajo odgovornost za zdrav način življenja.
- Primerjajo svoje dosežene rezultate s primeri rezultatov vrhunskih športnikov.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *Športna vzgoja:*
 - poznajo tri metode razvoja vzdržljivosti;
 - samostojno znajo pripraviti enoto vadbe in jo samostojno izpeljati;
 - dijaki so ob načrtni uporabi različnih načinov oz. metod vadbe pripravljeni tako, da brez težav pretečejo daljšo razdaljo (2400 m) v območju približno 80 % ms in imajo ob tem relativno visoko hitrost teka – vsaj med 4,5 – 5 min/km.
- *Fizika:*
 - poznajo in razumejo način zbiranja podatkov in postopek ugotavljanja napak pri merjenju;
 - poznajo in razumejo vzroke za napake pri merjenju;
 - opredeliti znajo absolutno in relativno napako;
 - opredeliti znajo napake pri izračunih.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop*: učitelja usmerjava dijake v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji pri pouku fizike in športne vzgoje.
- *kompetenčni pristop*: dijaki/-inje v procesu razvijajo kompetence s poudarkom na naravoslovno – matematični kompetenci ter samoiniciativnosti in podjetnosti.
- *aktivne oblike pouka*: izmenjuje se timsko poučevanje (dva učitelja), sodelovalno učenje (dijaki si pomagajo pri meritvah – dva dijaka tečeta, pet dijakov ju meri, nato tečeta druga dva ..., primerjajo dosežke), samostojno delo (samostojno opravljajo meritve in izračunavajo vrednosti).
- *aktivne metode pouka*: uporabimo samostojno zbiranje podatkov, problemsko učenje (razumevanje nalog in reševanje delovnih listov), delo z besedilom, vrednotenje in primerjavo rezultatov.
- *avtentični pouk*: projektno delo – meritve oz. zajemanje podatkov opravijo na terenu (stadionu).
- *diferenciacija in individualizacija pouka*: individualizacija – teke opravijo v okviru lastnih sposobnosti.

Dejavnosti za končno preverjanje

- *športna vzgoja*: pogovor po opravljenem delu na temo Vrste telesne vzdržljivosti ter metode za razvoj te motorične sposobnosti.
- *fizika*: ustno preverjanje razumevanja fizikalnih pojmov.

Ocenjevanje:

- *fizika*: naloga izračuna absolutne in relativne napake v sklopu testa; kriteriji:
 - poznavanje in razumevanje fizikalnih količin in merjenje le-teh;
 - poznavanje načinov določanja absolutne napake in izračun relativne napake;
 - uporaba na osnovnih primerih.
- *športna vzgoja*: opravljenega dela neposredno ne ocenjujem; teki se opravljajo v sklopu priprav na testiranje vzdržljivostnega teka

Potek učnega procesa

Razred: 1. letnik; **predviden čas:** dve šolski uri (blok ura)

Stopnja učnega procesa: treniranje

Učne oblike: skupinska, individualna

Učne metode: razlaga

Učni pripomočki: učni list, štoparica, ure

Organizacijska priprava

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
ŠVZ – blok ura			
Uvod: Ogrevanje	Preveri, če imajo vsi dijaki učne liste in razumejo potek nalog, ki jih morajo opraviti. Organizira delo, pripravi merske instrumente: štoparice, merilnike srčnega utripa, pisala.	Lahkoten tek, balistične gimnastične vaje »šola teka« – ponovitev vaj za izboljšanje tehnike teka.	
Glavni del: Teki na atletskem štadionu 6x400 m	Nadzoruje potek dela in opozarja na morebitne napake v merjenju. Opozarja na pravilno tehniko teka in dihanja. Meri čas teka. Preverja, da so vrednosti pravilno zapisane v učne liste. Po potrebi dijake spodbuja k delu.	Dijaki se razdelijo v štiri skupine po 7 oziroma 8 dijakov. Razporedijo se na štiri različna štartna mesta na atletski stezi. Dva dijaka tečeta, šesterica preostalih ju meri. Nato tečeta naslednja dva, preostali merijo. Vrednosti meritev zapišejo v učni list.	Dijaki se razdelijo v štiri skupine.
Zaključek: Raztezanje in voden pogovor	Nadzira izvajanje razteznih vaj. Vodi pogovor in ga usmerja.	Vodeno se pogovarjajo in vrednotijo svoje dosežke. Pogovarjajo se o počutju med tekom ter uporabi vzdržljivosti pri vsakodnevnem delu in življenju. Razmislijo, pri katerih športih je posebej pomembna vzdržljivost.	Učitelj spodbuja dijake, da jih čim več aktivno sodeluje v pogovoru.

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
FIZIKA			
Uvod	Napake pri merjenju		Dijaki predhodno poznajo dejavnike napak pri merjenju.
Motivacija	<p>Z dijaki se pogovori in predstavi problem: Od česa je odvisna natančnost merjenja? Kakšne vrste napak poznamo?</p> <p>Z dijaki se pogovori o načinu merjenja in zapisa meritev v tabelo. Dijakom pove, kako se izračuna povprečje in odstopanje meritve od povprečja ter načine za določanje absolutne napake.</p>	<p>Dijaki ponovijo dejavnike, ki vplivajo na natančnost merjenja.</p> <p>Dijaki zapišejo, kako se izračuna povprečna vrednost, načine določanja absolutne napake in enačbo za izračun relativne napake in hitrosti.</p>	Učitelj dijakom pomaga zapisati enačbe.
Ponovitev	<p>Z dijaki ponovi enačbo za izračun relativne napake in hitrosti. Z dijaki opredeli zapis prave vrednosti z absolutno in relativno napako ali z zapisom pravega števila zanesljivih mest.</p> <p>Dijakom razdeli delovne liste, po katerih bodo naredili eksperimentalno vajo.</p> <p>Dijaki po opravljeni vaji za domačo nalogo opravijo izračune, ki jih preverijo skupaj z učiteljem.</p>	<p>Dijaki si preberejo navodila in označijo morebitne nejasnosti.</p> <p>Dijaki si zapišejo opombe.</p>	Učitelj počaka, da dijaki preberejo navodila.

Refleksija

Fizika: Pomen povezljivosti in sodelovanja med fiziko in športno vzgojo je dodatni motivacijski element za uspešnejšo delo pri pouku fizike. Dijaki lahko na ta način kvalitativno in kvantitativno opredelijo določene fizikalne pojave, ki jih praktično izvedejo pri športni vzgoji.

Pri kvalitativni obravnavi pojava, kot je tek na določeni razdalji, dijaki ponovijo njegove kinematične zakonitosti. Ob sami praktični izvedbi teka, ki je v fizikalnem pomenu eksperimentalna vaja, dijaki ponovijo osnove merjenja in merskih napak ter se seznanijo z merilnimi napravami za merjenje časa.

Pri kvantitativni obravnavi pojava pa se seznanijo s povprečno ali srednjo hitrostjo, ki jo dosegajo na pretečeni razdalji. To lahko ocenijo ali pa izračunajo, odvisno od števila zbranih ali izmerjenih podatkov.

Naloga je od dijakov zahtevala izračun omenjene napake, saj dijaki s tem ponovijo še delo s kalkulatorjem in pravila pri zaokroževanju merskih rezultatov.

Opravljen analiza je pokazala dobršno mero razumevanja merskih napak pri pojavu, kot je tek in s tem pokazala, da dijaki dobro razumejo njihov pomen.

Športna vzgoja: Razvoj vzdržljivosti je pri dijakih, tudi pri večini tistih v rednem športnem trenažnem procesu, težko osmisliti, podobno težko pa je dijake tudi primerno motivirati za delo. To še zlasti velja za ponavljalno metodo, ki je naporna tako fizično kot psihično. V okviru sklopa daljši teki pri športni vzgoji pokaže mo oziroma uporabimo tri različne metode priprave: kontinuirano metodo, razvoj vzdržljivosti s tekom različnih hitrosti (fartlek) ter intervalno metodo. Pri delu pogosto uporabljamo merilnike srčnega utripa kot pripomoček in kot motivacijsko sredstvo. Pri iskanju novih načinov motiviranja dijakov pa smo ob prenovi učnega načrta v smislu povezave različnih predmetnih področij prišli na idejo povezave dela športne vadbe in posameznih vsebin pouka pri predmetu fizika.

Takšen pristop je bil za dijake nekaj novega in že zato v osnovi bolj zanimiv. Ocenjujem, da so vadbo opravili bolj zavzeto kot sicer. Objektivna težava je bil tudi čas športne vzgoje, na kar pred tem nismo bili pozorni. V urniku je postavljena po odmoru za malico.

V vodenem pogovoru ob koncu ure smo skupno ugotovili, da je za razvoj vzdržljivosti na rekreativni ravni v začetku pomembna tako kontinuiteta vadbe kot tudi metode vadbe.

V pogovoru z dijaki sem ugotovil, da takšen način dela predvsem olajša ali približa večini dokaj nezanimivo vadbo vzdržljivosti. Večina dijakov je ob koncu znala naštetih metode vadbe za razvoj vzdržljivosti. Nekaj dijakov pa tudi vadba v povezavi z merjenjem in uporabo podatkov ni prepričala in je bilo potrebno njihovo delo posebej nadzorovati, da so skupine v celoti opravile vadbo.

Pri delu so se pojavile težave z merilniki časa. Ker nismo imeli na razpolago dovolj štoparic, smo v ta namen uporabili tudi merilnike srčnega utripa s funkcijo štoparice, v enem primeru pa tudi funkcijo štoparice na prenosnem telefonu. Ker dijaki niso bili večji njihove uporabe, je prišlo do napak pri uporabi in dijaki na predvidenem prvem teku v seriji niso zajeli podatkov.

Priloge



Delovni list: Napake pri merjenju



Delovni list

Napake pri merjenju

Ime in priimek:

Razred:

Datum meritve:

Sodelavci:

Razlaga: Če merimo čas trajanja n -krat in dobimo vrednosti od t_1 do t_n , lahko izračunamo povprečno vrednost. Negotovost izračunanega povprečja podamo z absolutno napako. Za absolutno napako vzamemo maksimalni odmik ali vzamemo za absolutno napako učinkoviti odmik – izberemo tolikšno absolutno napako, da z njo zajamemo $2/3$ vseh dobljenih merskih rezultatov. Absolutno napako lahko ocenimo z oceno natančnosti merilne naprave. Relativna napaka je kvocient absolutne napake in povprečne vrednosti.

Navodilo: izmeri in izberi ustrezno število meritev za izračun absolutne in relativne napake pri merjenju časa teka na 400 m

Potek vaje: Razdelite se v skupine po 7 oziroma 8 dijakov. Vsaka skupina vzame šest merilnikov časa. Skupina izbere enega od označenih startov. Dva dijaka se postavita na štartno mesto, ostali pa pripravijo merilnike. Eden od merilcev da znak za start. Dijaka odtečeta razdaljo 400 m, ostalih šest meri čas teka. Po prihodu v cilj čase zabeležite v tabelo meritev. Izračunaj povprečno vrednost časov teka na 400 m. Izračunaj odmike meritve časa od povprečnega časa teka na 400 m.

Osnovna raven: Za absolutno napako vzemi absolutno vrednost največjega odmika in jo zapiši v tabelo meritev.

Višja raven: Prečrtaj $1/3$ največjih odmikov od povprečja (v našem primeru od šestih meritev prečrtaj dva odmika, ki najbolj odstopata od povprečja). Iz preostalih odmikov določi največjega, ki ga vzameš za absolutno napako in ga zapišeš v tabelo meritev.

Osnovna raven: Izračunaj relativno napako za časa teka na 400 m. Izračunaj povprečno hitrost teka na 400 m. Napako upoštevaj tako, da zapišeš pravo število zanesljivih mest. Upoštevaj, da zapišeš rezultat na toliko zanesljivih mest, kolikor jih ima najmanj natančen podatek. Vse izračunane vrednosti zapiši v tabelo meritev.

Višja raven: Zapiši pravo vrednost za čas teka na 400 m z absolutno in relativno napako. Oцени absolutno napako meritve razdalje 400 m in izračunaj relativno napako te meritve. Izračunaj povprečno hitrost teka na 400 m. Za izračunano hitrost določi relativno in absolutno napako. Zapiši pravo vrednost za hitrost z relativno in absolutno napako. Vse izračunane vrednosti zapiši v tabelo meritev.

Tabela meritev:**izmerjeno****izračunano**

i	t_i (s)	\bar{t} (s)	$t_i - \bar{t}$ (s)	Δt (s)	δt	Δs (m)	δs	v (m/s)	Δv (m/s)	δv

Legenda:

i - zaporedna številka meritve	t_i - čas teka na 400 m
\bar{t} - povprečni čas teka na 400 m	Δt - absolutna napaka
Δt - relativna napaka	s - pretečena pot
v - povprečna hitrost teka na 400 m	

Izračuni: V pripravljene enačbe za izračune vstavi podatke z enotami in jih izračunaj. Vedno rezultat zapiši na pravo število zanesljivih mest, v nov izračun pa prenesi nezaokrožen rezultat.

$$\bar{t} = \frac{t_1 + t_2 + \dots + t_n}{n} =$$

$$\delta t = \frac{\Delta t}{\bar{t}} =$$

Zapis prave vrednosti časa teka na 400 m z absolutno napako:

$$t = \bar{t} \pm \Delta t =$$

Zapis prave vrednosti časa teka na 400 m z relativno napako:

$$t = \bar{t}(1 \pm \delta t) =$$

Ocena absolutne napake razdalje 400 m:

$$\Delta s =$$

$$\delta s = \frac{\Delta s}{s} =$$

$$v = \frac{s}{t} =$$





$$v = \delta s + \delta t =$$

$$\Delta v = v \cdot \delta v =$$

Zapis prave vrednosti povprečne hitrosti teka na 400 m z absolutno napako:

$$v = \bar{v} \pm \Delta v =$$

Zapis prave vrednosti povprečne hitrosti teka na 400 m z relativno napako:

$$v = \bar{v}(1 \pm \delta v) =$$

Rezultati: Zapiši rezultate izračunov v stavku.

1.1.3 Vloga športnega pedagoga pri projektnih dneh – od zamisli do izvedbe

Tjaša Tičar, Šolski center Rudolfa Maistra Kamnik

Izbrana poglavja: Projektni dnevi

Učni sklop: Projektni dnevi so razdeljeni glede na smiselne povezave predmetov (trajanje 3 dni):

- športno-naravoslovni dan (športna vzgoja, matematika, fizika, kemija, biologija),
- športno-jezikoslovni dan (športna vzgoja, slovenščina, angleščina, nemščina, italijanščina),
- športno-družboslovni dan (športna vzgoja, geografija, psihologija, umetnostna vzgoja).

Cilji in kompetence

Splošni cilj: uresničevanje načel, izhodišč in smernic posodobljenega učnega načrta v pedagoškem procesu:

- večja fleksibilnost učnega procesa;
- globalni pristop učenja in poučevanja, ki spodbuja »celostno« učenje in poučevanje;
- večja kakovost znanja;
- postavitve pogojev za razvijanje sodobnih oblik in metod dela;
- večja samostojnost in odgovornost dijakov za lastno znanje;
- kompetenca dijakov.

KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki ustrezno komunicirajo v maternem jeziku med seboj in z učitelji,
K2 – sporazumevanje v tujem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • znajo uporabiti učni list – navodila v tujem jeziku, • ustrezno razvijajo bralno razumevanje v tujem jeziku,
K3 – kompetenca v naravoslovju	<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo zmožnost logične predstavljalnosti, • opravijo meritve, obdelujejo pridobljene podatke, • znajo uporabiti merske instrumente, znajo uporabiti matematične formule,
K4 – digitalna pismenost	<ul style="list-style-type: none"> • znajo uporabiti digitalni fotoaparar, • znajo namestiti in uporabiti program WEB album maker,
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno opravijo naloge, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno aktivnostjo.



Operativni cilji

Vsebinski cilji:

Dijaki:

- spoznajo in se naučijo novih športov v naravi (orientacijski tek, pohodništvo, tek na smučeh, kajak),
- razvijajo funkcionalne in gibalne sposobnosti,
- razvijajo kulturni odnos do narave in okolja,
- spodbujajo se medsebojno sodelovanje in medsebojni odnosi,
- znajo uporabiti zahtevana in pridobljena znanja pri posameznih predmetih.

Pričakovani rezultati/dosežki

Pozitivne lastnosti medpredmetnega povezovanja

z vidika učencev

- program je bolj smotrni in sodoben,
- usmerjeno je v dijaka,
- poglobi naučeno, izboljša dolgoročnost znanj,
- dijakom omogoča več možnosti za uporabo znanja, omogoča razvijanje kritičnega mišljenja in problemske obravnave,
- dijaki lažje primerjajo različna predmetna znanja med seboj in vidijo povezave.

z vidika učiteljev

- okrepi učiteljevo delo,
- zbliža učitelje,
- timu učiteljev omogoča diskusijo o njihovem delu z dijaki.

Medpredmetni projektni dnevi

Okvir celotnega programa predstavljajo športne vsebine, ki jih pripravijo in izvedejo športni pedagogi. Športna vzgoja je na prvem mestu, ostali predmeti dopolnjujejo program projektnih dni.

Na projektnih dnevih so poleg učiteljev športne vzgoje prisotni tudi učitelji drugih predmetov – tistih, ki so pripravili naloge in medpredmetne povezave pri posameznih predmetih.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop* (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati). Učitelja oziroma učitelji usmerjajo dijake/-kinje v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene z učnim načrtom športne vzgoje:

- *medpredmetno povezovanje*: povezovanje vseh sodelujočih predmetov;
- *učilnica v naravi*: celotno delo se prestavi v naravo (Tamar, Soline ...);
- *drugačna oblika dela*: delo poteka v manjših skupinah (7-8 dijakov);
- *kompetenčni pristop*: dijaki razvijajo socialno kompetenco, naravoslovno-matematično kompetenco, kompetenco digitalne pismenosti in kompetenco sporazumevanja v tujem jeziku;
- *aktivne oblike pouka*: vsi dijaki so aktivni, vsak dobi svojo zadolžitev;
- *aktivne metode pouka*: uporabimo osnove eksperimentiranja, problem-sko učenje (reševanje delovnih listov), delo z besedilom;
- *avtonomno učenje*: dijaki samostojno opravljajo naloge, merijo, eksperimentirajo;
- *produktivno učenje*: večja realizacija učne snovi.

Dejavnosti za končno preverjanje: dejavnosti smo preverjali samo s stališča opravljenega dela in opravljenih nalog.

Dejavnosti za končno ocenjevanje: dejavnosti nismo ocenjevali.

Samorefleksija učiteljev, ki so pripravili športni dan

Tanja Tičar: V šolskem letu 2006/07 smo prvič izvedli projektne dneve z medpredmetnimi povezavami. Pripravo, organizacijo in samo izvedbo smo prevzeli profesorji športne vzgoje in namesto spremljevalnega programa športno vzgojo postavili na prvo mesto.

Glavno temo projektnih dni smo pripravili skupaj s profesorji, ki poučujejo v določenih oddelkih. Vsak sodelujoči učitelj pa je nato pripravil podroben program, gradivo in učne liste za svoj predmet, ki so se navezovali na glavno temo, ki je predstavljala rdečo nit projektnih dni.

Okvir celotnega programa so predstavljale športne vsebine, ki smo jih pripravili in izvedli športni pedagogi. Naše glavno izhodišče je bilo, da prestavimo pouk iz učilnice v naravo.

Program in sami projektni dnevi so izboljšali klimo med dijaki, izboljšala se je komunikacija med dijaki in profesorji, profesorji so našli veliko skupnih izhodišč za delo in komunikacijo.

Glede na pozitivne odzive dijakov in profesorjev, ki so sodelovali v programu, je bila ideja, da organizacijo in izvedbo prevzamejo športni pedagogi, pravilna.

1.1.1.1 Projektni dnevi: Planica

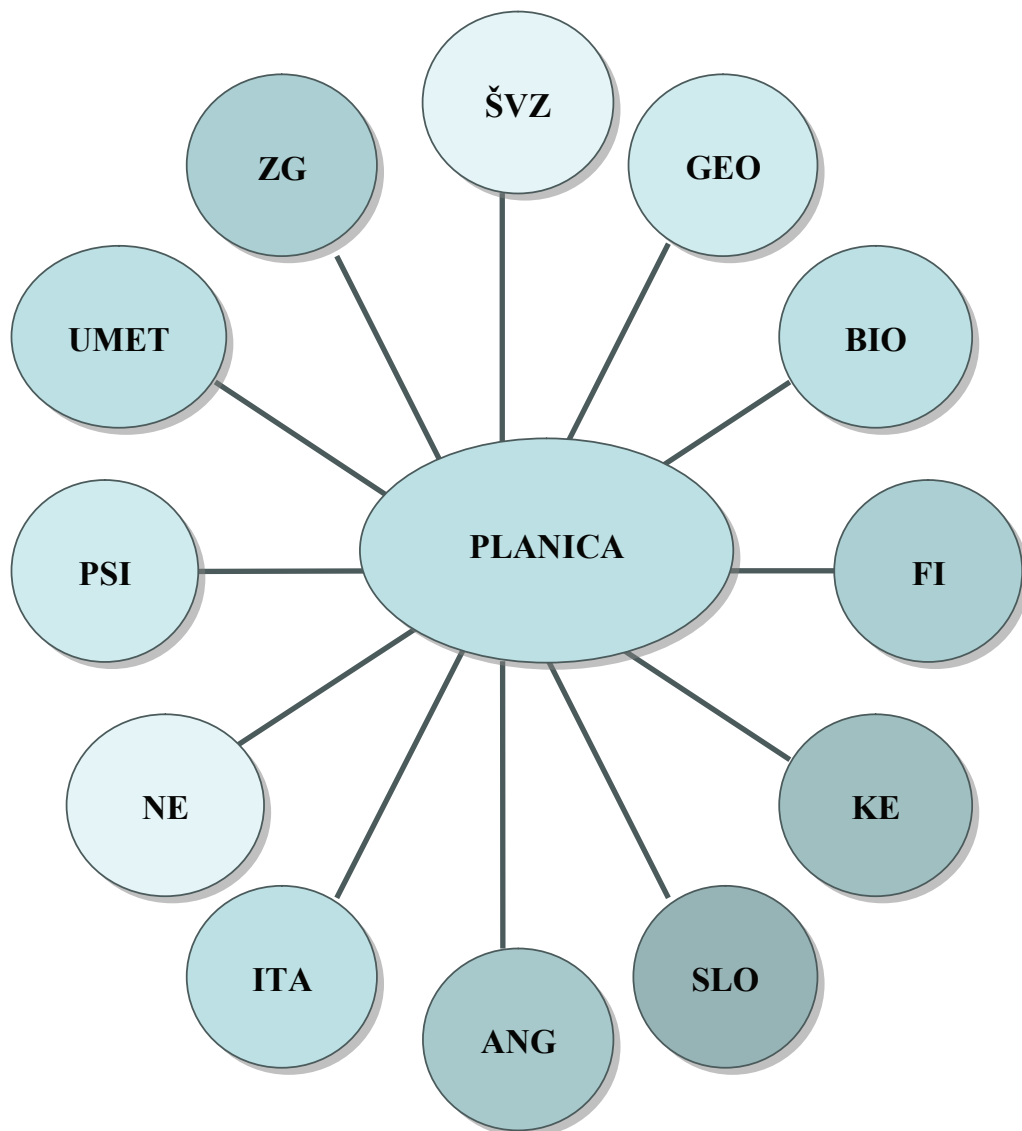
Tema: Voda

Program:

1. DAN: MARTULJSKI SLAPOVI							
športno - naravoslovni dan	športna vzgoja	geografija	kemija	biologija	fizika		
	<p>Pohod: Gozd Martuljek - spodnji Martuljski slap - koča pri Ingotu</p>	<ul style="list-style-type: none"> regija in njene značilnosti; anketa za platinice; intervju z oskrbnikom koč; kompas, orientacija - športna vzgoja 	<ul style="list-style-type: none"> analize vode; zgradba molekule vode; voda na Zemlji; voda v telesu, dehidracija - športna vzgoja 	<ul style="list-style-type: none"> ekologija; temperatura tal, zraka, vlažnost; abiotični dejavniki; gozd, travniške rastline; polar, srčni utrip, poraba kalorij - športna vzgoja 	<ul style="list-style-type: none"> specifična teža - vzgon; merjenje radioaktivnosti s praskočem; merjenje tlaka, temperature, vlažnosti zraka in hitrosti vetra; merjenje površinske napetosti; merjenje nadmorske višine - športna vzgoja 		
	<p>Dijaki so bili razdeljeni v štiri skupine; glede na predmet so opravljali in raziskovali različne naloge. Po večerji so skupine pripravile predstavitev.</p>						
2. DAN: TAMAR							
športno - jezikoslovni dan	športna vzgoja	slovenščina	angleščina	italijanščina	nemščina	umetnost	psihologija
	<ul style="list-style-type: none"> Orientacijski tek z navodili v tujih jezikih - dom Planica - Tamar Vzpon do izvira Save Dolinke - slap Nadiža 					<ul style="list-style-type: none"> Ikono grafija vodnih bitij in rastlin 	<ul style="list-style-type: none"> Introspekcija - samospoznavanje
	<p>Zvečer: Profesorja športne vzgoje sta pripravila družabni večer, ki je bil sestavljen iz različnih poučnih in zabavnih vsebin:</p> <ul style="list-style-type: none"> KVIZ - preizkus znanja iz obravnavanih vsebin projektnih dni v Planici družabne igre 						

3. DAN: PLANICA – ZELENCI – KRANJSKA GORA

športno – družbo- slovni dan	športna vzgoja	zgodovina	geografija
	<ul style="list-style-type: none"> • ogled in vzpon na planiško velikanko z zgodovino smučarskih skokov v Sloveniji in zgodovino Planice – doline pod Poncami; • ogled Zelencev – naravni rezervat in talni izvir Save Dolinke; • hoja do Kranjske gore; • letno sankanje 		



1.1.3.2 Projektni dnevi: Portorož - Seča

Tema: Sol

Program:

1. DAN: PIRAN				
športna vzgoja	slovenščina	angleščina	nemščina	fizika
<ul style="list-style-type: none"> orientacija po opisani poti ples 				
2. DAN: SEČOVELJSKE SOLINE				
športna vzgoja	fizika	kemija	geografija	biologija
<ul style="list-style-type: none"> pohod do Sečoveljskih solin; veslanje s kajaki po kanalih Sečoveljskih solin 	<ul style="list-style-type: none"> merjenje gostote vode z areometrom; merjenje vlažnosti zraka; merjenje radioaktivnosti; aktivnosti v sladki in slani vodi, razlike - športna vzgoja 	<ul style="list-style-type: none"> vpliv soli na žive organizme; določanje količine soli v 1 kg morske vode; določanje natrija; določanje oblike kristalov, barve, vonja in okusa; določanje klora; merjenje prevodnosti izguba soli v telesu, kemijski procesi - športna vzgoja. 	<ul style="list-style-type: none"> Koprsko primorje; obala; slovenska Istra; krajinski park Sečoveljske soline; orientacija, zemljevid - športna vzgoja. 	<ul style="list-style-type: none"> narava morja; habitat in habitadni tipi; delovanje organizma v vodi - športna vzgoja
3. DAN: PLISKOVICA				
športna vzgoja	zgodovina	geografija		
<p>Kraška učna pot - Pliskina pot:</p> <ul style="list-style-type: none"> pohod po opisani in markirani poti; zgodovina krajev ob poti; geografske značilnosti krajev ob poti; srčni utrip 				

1.1.4 Projektni teden: Afrika

Katarina Bizjak, Univerza v Ljubljani,
Marjana Brenčič Jenko, Gimnazija Bežigrad

Na Gimnaziji Bežigrad že vrsto let potekajo projektni tedni. V letu 2007 smo za temo tedna izbrali Afriko. Tema je bila med profesorji, kasneje pa tudi med dijaki izredno dobro sprejeta. Tako smo preko skupne teme cilje dosegali skoraj vsi predmeti.

Izbrana poglavja, učni sklop in cilji

PREDMET	TEMA	VSEBINSKI CILJI	PROCESNI CILJI
športna in glasbena vzgoja	plesi in ritmi različnih narodov (2 uri)	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati plesne različnih afriških plemen ter ritme njihove glasbe; naučiti se vsaj en ples (sodelovanje z zunanjim sodelavcem); • spoznati tipične inštrumente afriških plemen; • naučiti se odigrati osnovne ritme na afriške bobne; • plesna improvizacija na afriške ritme – polovica skupine igra, druga polovica pleše in obratno. 	<ul style="list-style-type: none"> • razumeti interpretacijo glasbe skozi oči drugih kultur
slovenski jezik	afriška književnost (3 ure)	<ul style="list-style-type: none"> • obravnavati besedilo <i>Sonje Porle - Barva sladke čokolade in Amme Darko - Brez obraza</i>; • spoznati kulturno drugačnost Afrike (pomen družbenih navad in običajev, odnos do gošta, do smrti, pomen glasbe in griotov v družbenem življenju); • zavesti se lastne kulturne drugačnosti in perspektive nam drugačnega okolja (kulturna drugačnost je recipročna in nanjo ne moremo gledati iz stališča »bolj razvito« proti »manj razvito«, evropska kultura je le eden izmed pogledov na svet, obstaja pa še precej drugih); • zavedati se dvomljivih intervencij zahodnega in evropskega sveta v tujo kulturo. 	<ul style="list-style-type: none"> • pripraviti okroglo mizo in razpravljati na temo prebranega

PREDMET	TEMA	VSEBINSKI CILJI	PROCESNI CILJI
angleški jezik	intervju – priprava in intervju (3 ure)	<ul style="list-style-type: none"> • predstaviti glavne težave, s katerimi se sooča Afrika (predavanje predstavnika Afriškega centra); • slušno razumevanje. 	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati specifične elemente intervjuja v angleškem jeziku; • pripraviti vprašanja za intervju, izpeljati intervju na ravni razred /predstavnika Afriškega centra; • razpravljati v angleškem jeziku.
nemški jezik	slušno razumevanje in kritična razprava (3 ure)	<ul style="list-style-type: none"> • ogledati si film Bela Masajka v nemškem jeziku; • predstaviti avtorico knjige in njeno nadaljnje življenje v Švici; • predstaviti glavne težave, s katerimi se sooča Afrika (predavanje predstavnika Afriškega centra). 	<ul style="list-style-type: none"> • sodelovati v kritični razpravi s predstavnikom Afriškega centra v nemškem jeziku; • slušno razumevanje.
matematika	matematika drugod po svetu (3 ure)	<ul style="list-style-type: none"> • obravnava besedila Deje Kačič – Nekajdnevni obisk pri pouku matematike v kenijski vasi; • matematika plemena Išango; • matematika v starem Egiptu. 	<ul style="list-style-type: none"> • razumeti, da imajo različne kulture do znanosti različne pristope
informatika	preglednice v Excelu, spletni brskalniki (2 uri)	<ul style="list-style-type: none"> • izdelati preglednico s podatki ekvatorialnih afriških držav s programom Excel; • spoznati in opredeliti pomen iskanja informacij s spletnim brskalnikom; • poiskati potrebne podatke na internetu s pomočjo Wikipedije; • spoznati pravila oblikovanja preglednic. 	<ul style="list-style-type: none"> • naučiti se poiskati želene informacije na internetu; • naučiti se uporabljati Excel za izdelavo preglednic.

PREDMET	TEMA	VSEBINSKI CILJI	PROCESNI CILJI
zgodovina	ljudje in kultura – nakit (1 ura)	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati vlogo nakita skozi zgodovino. 	
likovna umetnost (in zgodovina)	izdelava izdelkov s keširanjem (2 uri)	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati stara afriška plemena in njihove običaje; • izdelati maske, ki posnemajo maske afriških plemen; • izdelati nakit, ki posnema nakit afriških plemen. 	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati tehniko keširanja
biologija (in geografija)	bolezni Afrike (2 uri)	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati najpogostejše bolezni Afrike, vzroke za njihovo pojavljanje, načine prenašanja in posledice, ki jih prinašajo. 	
geografija	Rudno bogastvo in deforestacija – diskusija z zunanjim sodelavcem (2 uri)	<ul style="list-style-type: none"> • ugotoviti, katere panoge kmetijstva so značilne za pas Sahela; • spoznati in analizirati vpliv naravnogeografskih razmer na širjenje puščav; • spoznati, kakšen je vpliv naravnogeografskih razmer na gospodarski razvoj pasu Sahela. 	<ul style="list-style-type: none"> • razumeti naravnogeografske probleme in o njih razpravljati
fizika	Zemlja (1 ura)	<ul style="list-style-type: none"> • spoznati postopke za merjenje zemlje (Eratosten, Aleksandrija); • spoznati, kako se pogled v nebo po svetu razlikuje – severna in južna ozvezdja; • razumeti vplive civilizacije na Zemljo – svetlobno onesnaženje. 	<ul style="list-style-type: none"> • razumeti, da se pogled na naravo z vidika različnih kultur razlikuje

Splošni cilji/kompetence

V sklopu projektnega tedna smo razvijali večino splošnih kompetenc, ki jih predvideva učni načrt. Razvijali smo: K1 – sporazumevanje v maternem jeziku pri slovenskem jeziku; K2 – sporazumevanje v tujem jeziku pri angleškem in nemškem jeziku; K3 – matematično kompetenco, kompetenco v naravoslovju in tehnologiji s fiziko in matematiko; K4 – digitalno pismenost z informatiko (med zaključno prireditvijo); K6 – socialne kompetence z razvijanjem komunikacijskih spretnosti, nastopanja, odločnosti ... pri angleškem in nemškem jeziku ter pri zaključni prireditvi ter K8 – kulturno zavest in izražanje pri likovni umetnosti, glasbeni in športni vzgoji.

Pričakovani rezultati/dosežki

Dijaki so osvojili snov tako z vidika vsebinskih kot procesnih ciljev. Povezava z enotno temo jim je dala bolj celosten pogled na Afriko kot celoto. Profesorji so ugotovili, da so bili dijaki za delo bolj motivirani kot običajno in so dosegli zastavljene cilje.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop*: načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati;
- *kurikularne povezave*: pri različnih predmetih je prišlo do povezav (na primer športna vzgoja in glasba);
- *aktivne oblike pouka*: timsko poučevanje dveh učiteljev, okrogla miza, individualno delo;
- *aktivne metode pouka*: razprava, debata, delo z viri, problemsko učenje; delo z besedilom;
- *uporaba novih tehnologij*: računalniki, splet;
- *avtentični pouk*: problemsko učenje, projektno delo.

Dejavnosti za končno preverjanje

Delo dijakov je bilo ovrednoteno ločeno po posameznih predmetih. Pri večini predmetov so bili ovrednoteni z opravil/ni opravil, pri likovni umetnosti so bili izdelki ocenjeni. Dijaki so poročali ali prikazali svoje znanje na zaključni prireditvi, kamor so bili povabljeni ostali dijaki in delavci šole, vodstvo šole ter starši.

Potek učnega procesa²

Projektni teden je potekal v mesecu januarju. Udeležili so se ga dijaki prvega letnika gimnazije. Urnik je bil prilagojen tako, da so predmeti potekali po sklopih – dve ali več ur posameznega predmeta skupaj. Zaključek projektne tedna je bil v petek s predstavitvijo za starše v šolski telovadnici. Dijaki so ob projekciji slik in filmov predstavili dejavnosti pri raznih predmetih. Na koncu so staršem postregli s pecivom, pečenim po receptu z afriške celine.

²
Z zvezdico so označeni predmeti, pri katerih se projektni teden ni izvajal.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
1					KEM*
2	FRA*				Delavnica Afriškega centra
3	INF	FRA*			
4		KEM*	GEO		BIO (in GEO)
5	MAT	SLO			NEM
6				FIZ	
7	ZGO		ANG		
8	LUM (in ZGO)	MAT			
9					

Refleksija

Po končanem projektnem tednu smo profesorji ocenili lastno delo, organizacijo, delo dijakov in dosežene cilje. Izpostavili smo področja, ki so dobro delovala, in področja, s katerimi smo imeli težave. Predlagali smo možne rešitve za izpeljavo projektnih tednov v prihodnje.

1.1.5 Informacijska podpora skupinskemu delu pri vodenju projektnih dni Olimpijske igre nekoč in danes

Lorena Ignaz, Zdenko Potočar,
Ekonomski šola Novo mesto

Povzetek

V prispevku je predstavljena informacijska podpora skupinskemu delu pri vodenju projekta v okviru spletne učilnice Moodle. V okviru prenove gimnazijskih programov smo na Ekonomski šoli Novo mesto v šolskem letu 2009/10 izvedli projektne dneve z naslovom Olimpijske igre nekoč in danes. V projektu je sodelovalo več kot 20 učiteljev in 150 dijakov. Projekt je bil v celoti informacijsko podprt in voden v obstoječem sistemu upravljanja učenja, ki je bil na Ekonomski šoli Novo mesto uveden leta 2008.

Ključne besede: športna vzgoja, informacijsko komunikacijska sredstva, medpredmetno povezovanje, timsko delo, olimpijske igre.

1.1.5.1 Uvod

V okviru prenove gimnazijskih programov smo na Ekonomski šoli Novo mesto v šolskem letu 2009/10 izvedli projektne dneve Olimpijske igre nekoč in danes. V projektu je sodelovalo več kot 20 učiteljev in 150 dijakov. Projekt je bil v celoti informacijsko podprt in voden v obstoječem sistemu upravljanja učenja, ki je bil na Ekonomski šoli Novo mesto uveden leta 2008.

Poudarek je bil na medpredmetnem povezovanju med športom in informatiko, zgodovino, slovenščino, naravoslovjem, ekonomijo in KIZ-om. Pri sami pripravi in izvedbi projektnih dni in dejavnosti so tako učitelji kot dijaki uporabljali informacijsko-komunikacijsko tehnologijo.

Dijaki so spoznavali olimpijske igre v najširšem pomenu. Niso bili samo telesno aktivni, prav tako niso le doživljali vzdušja na atletskem športnem tekmovanju, temveč so olimpijske igre spoznavali z različnih vidikov – zgodovine, gospodarstva, grške kulture, družbene ureditve v stari Grčiji in okoliščin, ki so pripeljale do nastanka tako svetovno znanega gibanja, kot so olimpijske igre.

Cilji in kompetence

Splošni cilji:

Dijaki:

- pri različnih predmetih poglobijo znanje o olimpijskih igrah;
- spoznajo pomen in vpliv grške kulture in družbe;
- zavedajo se vrednot, ki jih prinaša športna aktivnost;
- razvijejo retorične veščine;
- medsebojno se spoznavajo;
- razvijejo kritično mišljenje;
- organizirajo atletsko tekmovanje.



SPLOŠNE KOMPETENCE

K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki berejo, vrednotijo ter komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, • uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje,
K2 – sporazumevanje v tujem jeziku	
K3 – matematična kompetenca, kompetence v naravoslovju in tehnologiji	<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo zmožnost logične predstavljalivosti, • opravijo meritve, zbirajo podatke, jih obdelujejo in vrednotijo osebne dosežke, • uporabljajo merski instrumentarij, ki temelji na razumevanju osnovnih matematičnih funkcij (formule), • osebne dosežke primerjajo med seboj in z dosežki vrhunskih športnikov,
K4 – digitalna pismenost	<ul style="list-style-type: none"> • uporabljajo digitalno foto tehniko, video kamere, virtualno učilnico,
K5 – učenje učenja	
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • ob dejavnostih med procesom razumejo pomen splošno sprejetih kodeksov ravnanja v različnih skupinah (športno okolje in učilnica),
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno opravijo meritve, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij, • organizirajo predstavo.
K8 – kulturna zavest in izražanje	

Sodelujoči predmeti po programih

Gimnazija	Ekonomski tehnik	Medijski tehnik	Trgovec	PTI
slovenščina zgodovina matematika ekonomija	tuji jeziki KIZ matematika slovenski jezik	slovenščina informatika umetnost tuji jezik	slovenščina umetnost KIZ poznavanje blaga	kemija projekti in poslovanje podjetja ekonomija podjetij

1.1.5.2 Izvedba projekta

Prvi in drugi dan

Prvi in drugi dan so potekale delavnice po posameznih predmetih in programih, na katerih so dijaki poglobljali svoje znanje o olimpijskih igrah ter spoznali Grčijo in njeno zgodovino. Dijaki so bili razporejeni v dve skupini znotraj svojega razreda. V delavnicah so jih poučevali učitelji, ki jih tudi sicer poučujejo pri urah rednega pouka.

Urnik delavnic

Gimnazija (2 skupini v dveh oddelkih)				
	sreda, 16. 9. 2009		četrtek, 17. 9. 2009	
8.00-10.25	ZGO - 1. a - 2. sk.	MAT - 1. b - 1. sk.	MAT - 1. a - 2. sk.	ZGO - 1. b - 2. sk.
8.00-10.25	SLO - 1. a - 1. sk.	EKO - 1. b - 2. sk.	EKO - 1. a - 1. sk.	SLO - 1. b - 1. sk.
10.45-14.00	ZGO - 1. a - 1. sk.	MAT - 1. b - 2. sk.	MAT - 1. a - 1. sk.	ZGO - 1. b - 1. sk.
10.45-14.00	SLO - 1. a - 2. sk.	EKO - 1. b - 1. sk.	EKO - 1. a - 2. sk.	SLO - 1. b - 2. sk.

Ekonomski tehnik (2 skupini)			Medijski tehnik (2 skupini)	
	sreda, 16. 9. 2009	četrtek, 17. 9. 2009	sreda, 16. 9. 2009	četrtek, 17. 9. 2009
8.00-10.25	ANG - 1. c - 2. sk NEM - 1. sk.	SLO - 1. c - 1. sk.	ANG - 1. d - 1. sk.	SLO - 1. d - 2. sk.
8.00-10.25	KIS - 1. c - 2. sk.	MAT - 1. c - 2. sk.	INF - 1. d - 1. sk.	UM - 1. d - 1. sk.
10.45-14.00	KIS - 1. c - 1. sk.	SLO - 1. c - 2. sk.	ANG - 1. d - 2. sk.	SLO - 1. d - 1. sk.
10.45-14.00	ANG - 1. c - 1. sk NEM - 2. sk.	MAT - 1. c - 1. sk.	INF - 1. d - 2. sk.	UM - 1. d - 2. sk.

Trgovec (samo ena skupina 14 dijakov)			PTI (2 skupini)	
	sreda, 16. 9. 2009	četrtek, 17. 9. 2009	četrtek, 17. 9. 2009	
8.00-10.25	SLO	KIZ	Kemija, projekti in poslovanje podjetja 2. sk.	Poslovanje podjetij 1. sk.
10.45-14.00	UM	Poznavanje blaga	Kemija, projekti in poslovanje podjetja 1. sk.	Poslovanje podjetij 2. sk.

Tretji dan

Tretji dan je potekal atletski športni dan na stadionu, kjer so dijaki tekmovali v troboju in teku na 1.000 metrov ter spoznavali olimpijske vrednote.

Po prihodu na štadion so bili dijaki in dijakinje razdeljeni v osem skupin:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. skupina: dijaki 1. a in 1. b | 5. skupina: dijakinje 1. b |
| 2. skupina: dijaki 1. c in 1. d | 6. skupina: dijakinje 1. c |
| 3. skupina: dijaki 1. e in 1. pti | 7. skupina: dijakinje 1. d |
| 4. skupina: dijakinje 1. a | 8. skupina: dijakinje 1. e in 1. pti |

8.00	preverjanje prisotnosti, otvoritev OI	
8.10	zapisega sodnikov in tekmovalcev	
8.15	tek z baklami (predstavniki razredov), prižiganje olimpijskega ognja	
I. krog		
8.30	60 m: skupina 8 in 3 met žogice: skupina 6, 7 suvanje krogle: skupina 2 skok v daljino: skupina 4 in 5 skok v višino: skupina 1	sk. 4 – skakališče 1 sk. 5 – skakališče 2 sk. 6 – metališče 1 sk. 7 – metališče 2
II. krog		
9.30	60 m: skupina 6, 7 in 1 met žogice: skupina 4 in 5 suvanje krogle: skupina 3 skok v daljino: skupina 8 skok v višino: skupina 2	sk. 8 – skakališče 1 sk. 4 – metališče 1 sk. 5 – metališče 2
III. krog		
10.30	60 m: skupina 4, 5 in 2 met žogice: skupina 8 suvanje krogle: skupina 1 skok v daljino: skupina 6 in 7 skok v višino: skupina 3	sk. 6 – skakališče 1 sk. 7 – skakališče 2 sk. 8 – metališče 1
IV. krog		
11.30	tek na 1000m skupina 1,2 in 3	
11.40	tek na 1000m skupina 4, 5 in 6 tek na 1000m skupina 7, 8	

Četrty dan

Četrty dan je potekala predstavitev delavnic na zaključni prireditvi. Zasnovana je bila kot vodena predstava, na kateri so dijaki predstavljali svoje delo in usvojena znanja na posameznih delavnicah. Razvijali so svoje retorične sposobnosti in se učili osnov javnega nastopanja.

Urniki zaključne predstavitve

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 12.10 | predstavitev projektnih delavnic |
| 12.15 | predstavitev delavnic |
| 12.15 | zgodovina (Violeta) |

- 12.20 matematika (Mojca, Zdenka, Katarina)
 12.25 angleščina (Nataša, Nika)
 12.30 umetnost (Jasmina, Vladka)
 12.35 strokovni predmeti (Marjetka, Irena, Valerija)
 12.40 slovenščina (Mojca, Slavka)
 12.45 Kren
 12.50 zgodovina (Korbar, Lekše)
 12.55 Košmerlj, Korbar
 13.10 podelitev nagrad: Na koncu prireditve je ravnatelj šole podelil nagrade in pokale prvim trem uvrščenim dijakom in dijakinjam na troboju, teku na 1000 m ter najbolj uspešnim razredom.

Zaradi kompleksnosti načrtovanja projektnih dni, potrebe po enotnem načrtovanju aktivnosti in zelo velike usklajenosti vseh učiteljev se je spletna učilnica s svojimi zmožnostmi pokazala kot zelo primerna podpora v organizaciji projektnih dni.

Operativni cilji po predmetih in programih

Slovenščina	Ekonomska gimnazija	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> dijaki spoznavajo besedilno vrsto in jo znajo tvoriti; ovrednotijo ustreznost, razumljivost in jezikovno pravilnost; se učijo javnega nastopanja; spoznajo načela uspešnega sporočanja, spoznajo temeljna pravopisna in pravorečna pravila, zmožni so ob vnaprej pripravljeni temi govorno nastopati. 	<ul style="list-style-type: none"> dijaki pripravijo predstavitev naslednjih športnih panog: skok v daljino, skok v višino in suvanje krogle. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>frontalna</i> – razlaga, ponazoritev, pogovor, pisanje, <i>delo v dvojicah</i> – iskanje virov in izbor, <i>predstavitve</i> – govorni nastop, demonstracija, igra vlog

Zgodovina	Ekonomska gimnazija	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • na spletnih straneh in v zgodovinski literaturi poiščejo smiselne in uporabne podatke o zgodovini OI, jih analizirajo in ovrednotijo; • podatke med sabo kritično primerjajo; • poiščejo zanimivosti OI skozi zgodovino; • ovrednotijo olimpijske vrednote, misel; • glede na podatke in zanimivosti pripravijo igro vlog, ki jo bodo uporabili na predstavitvi, in se ob tem učijo pravil nastopanja; • s pomočjo znanja iz informatike pripravijo PowerPoint predstavitev kot podporo igri vlog; • znanje preverijo tako, da v spletni učilnici rešijo kviz. 	<ul style="list-style-type: none"> • poslušajo razlago in si ogledujejo slike o dejavnostih, ki so Grke povezovali; • sodelujejo v pogovoru o že znanih podatkih o OI; • razdelijo se v skupine ter na sodelovalen način rešujejo naloge na učnih listih tako, da: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>skupina</i>: na spletnih straneh in v zgodovinski literaturi poišče smiselne in uporabne podatke o zgodovini OI, jih analizira in ovrednoti ter izdela PowerPoint z naslovom OI nekoč in danes; 2. <i>skupina</i>: na spletnih straneh in v zgodovinski literaturi poišče smiselne in uporabne podatke o zgodovini OI, jih analizira in ovrednoti tako, da rešuje avtentične naloge na učnem listu; 3. <i>skupina</i>: na spletnih straneh in v zgodovinski literaturi poišče smiselne in uporabne podatke o zgodovini OI, jih analizira in ovrednoti ter izdela scenarij, ki ga dijaki predstavijo v obliki dramske uprizoritve z igro vlog; 4. <i>skupina</i>: sestavi olimpijsko himno 1.b razreda in jo zapoje na predstavitvi; • skupine predstavijo svoje delo; • v spletni učilnici vsi dijaki za preverjanje znanja rešijo kviz. 	<p>Oblike dela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>frontalna</i>, • <i>sodelovalno učenje</i> (delo v skupinah ter delo v dvojicah), • <i>individualno delo</i>. <p>Metode dela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>razlaga</i>, • <i>pogovor</i>, • <i>delo z učnimi listi</i>, • <i>delo z IKT</i>, • <i>delo z zgodovinskimi viri</i>, • <i>delo z zgodovinskim zemljevidom</i>, • <i>igra vlog</i>.

Zgodovina, kemija	Ekonomska gimnazija	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<p>ZGODOVINA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poglobijo svoje znanje o vsakdanjem življenju v antični Grčiji; • iz grških tekstov skušajo ugotoviti, kako so stari Grki razmišljali o svetu okoli sebe, o družbi in človeku, predvsem pa o športu in olimpijskih igrah; • razložijo pomen olimpijskih iger v grški družbi in danes; • ugotovijo in na zemljevid narišejo trgovske poti in se zavedajo pomena trgovine, ki je Grkom pomagala preživeti na skopi zemlji; • naredijo in okrasijo obrtne izdelke stare Grčije; • naredijo ali narišejo grški tempelj v dorskem, jonskem in korintskem slogu. <p>KEMIJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spoznajo medicino antične Grčije, Hipokrata in njegovo prisego; • primerjajo obravnavo pacienta nekoč in danes; • spoznajo zdravilno moč sredozemskih zelišč in njihovo uporabo. 	<ul style="list-style-type: none"> • poslikajo glinene vaze z grškimi motivi; • iščejo vire, informacije o življenju stare Grčije; • naredijo zemljevid trgovskih poti, polisov in kolonij; • naredijo PowerPoint predstavitev; • naredijo plakate in jih predstavijo; • obravnavano snov predstavijo z igro vlog. 	<p>Oblike dela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>individualno delo</i> (iskanje informacij, reševanje nalog), • <i>skupinsko delo</i> (predstavitve, skupinsko reševanje nalog). <p>Metode dela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>razlaga</i>, • <i>dialog ali razprava</i>, • <i>izkustveno učenje</i>, • <i>delo s tekstom</i>.

Matematika	Ekonomska gimnazija	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • teoretično znanje iz statistike uporabijo v praktični nalogi; • predstavijo podatke v tabeli, opredelijo populacijo, enoto, statistični znak, izračunajo sredine, mere za razpršenost, podatke analizirajo in komentirajo svoje izračune; • podatke uredijo v razrede, iz tako urejenih podatkov izračunajo povprečno vrednost, standardno deviacijo, podatke analizirajo in interpretirajo svoje izračune; • grafično prikažejo podatke v Excelu; • osvojijo osnovne statistične pojme (spremenljivka, enota, vrednost spremenljivke, vzorec, populacija), prepoznajo preučevano značilnost enote, razlikujejo med opisnimi ali kvalitativnimi podatki ter številskimi ali kvantitativnimi podatki, zberejo podatke, jih uredijo in strukturirajo, izberejo ustrezni diagram za prikaz podatkov, razvijejo kritični odnos do interpretacije rezultatov, ocenjujejo preproste povezave med statističnimi spremenljivkami, izračunajo aritmetično sredino, spoznajo možnost uporabe IKT tehnologije na tem področju. 	<ul style="list-style-type: none"> • v spletni učilnici rešijo test iz statistike (preverijo svoje znanje o temeljnih pojmih); • preberejo navodilo za izdelavo projektne naloge; • na spletu poiščejo podatke, ki jih potrebujejo za svojo nalogo; • izdelajo nalogo (Word, Excel); • dijaki, ki so imeli isto nalogo, primerjajo svoje ugotovitve in pripravijo kratko predstavitev; • PowerPoint predstavitev (teorija); • igra vlog; • seminarska naloga. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>frontalna oblika dela</i>: dijakom pred izdelovanjem projektne naloge predstavim Excel, • <i>individualno delo</i>: reševanje testa in izdelava projektne naloge, • <i>skupinsko delo</i>: dijaki z isto nalogo pripravijo zelo kratko predstavitev, • <i>skupinsko</i> pri izdelovanju seminarske naloge, • <i>delo v dvojicah</i> – igra vlog; • <i>timsko poučevanje</i>.

Ekonomija	Ekonomska gimnazija	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • seznanijo se z ustrežno literaturo; • spoznajo politično ureditev in družbeno slojevitost v stari Grčiji; • spoznajo njihove vse-mogočne bogove, ki so jim pripisovali nesmrtnost, nadnaravno moč in večno mladost; • spoznajo gospodarske dejavnosti stare Grčije in uporabo denarja v procesu menjave. 	<ul style="list-style-type: none"> • iskanje informacij; • zbiranje podatkov in naravnih materialov. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>skupinsko delo</i>, • <i>igra vlog</i>, • <i>metoda 635</i> (6 dijakov napiše 3 ideje v 5 minutah).

Angleški jezik	Ekonomski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • znajo poimenovati različne olimpijske discipline in športnike; • znajo poiskati informacije o antičnih OI in OI moderne dobe in rešiti kviz; • znajo poimenovati besedne vrste v stavku; • znajo tvoriti novo besedo iz dane besede in jo pravilno zapisati; • znajo opisati svoj najljubši šport in svojo izbiro utemeljiti. 	<ul style="list-style-type: none"> • s pomočjo slovarja poimenujejo športe in športnike; • poiščejo podatke v besedilu in rešujejo kviz; • ob poslušanju dopolnijo pesem; • opišejo svoj najljubši šport (pisno ali ustno). 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>pogovor</i>, • <i>uporaba slovarja</i>, • <i>delo z učnimi listi</i>, • <i>igra vlog</i>, • <i>delo v skupinah</i>.



Slovenščina	Ekonomski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • poznajo pomen epa v antiki in njegov vpliv na nadaljnji razvoj književnosti; • preberejo izbrani odlomek iz antičnega epa <i>Odiseja</i>; • v besedilu znajo poiskati značilnosti grškega junaka; • razvijajo estetsko zmožnost branja in sporazumevalno zmožnost v maternem jeziku; • razvijajo razumevanje svojega in ravnanja drugih v različnih življenjskih položajih (borbenost, tekmovalnost ...). 	<ul style="list-style-type: none"> • poslušajo razlago o razvoju grškega epa; • preberejo posamezna poglavja iz <i>Odiseje</i>; • skupinsko predstavijo značilnosti grškega junaka, pozorni so na opis njegovega telesa in na moč njegovega razuma (dijaki ugotovitve predstavijo na plakatu ali v obliki dramske uprizoritve). 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>frontalna oblika dela</i> v prvi uri, • <i>individualno delo</i> (vsak dijak tiho prebere odlomek – del prve in druge ure), • <i>skupinsko delo</i> (dijaki v skupini pripravijo predstavitev grškega junaka; dramatizacija ali plakat (3. ura).

Knjižnično informacijska znanja	Ekonomski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • razumejo razvrstitev knjižničnega gradiva, klasifikacijo in proces kroženja, splošno dostopnost informacij in obvladajo samostojno pridobivanje informacij; • samostojno uporabljajo storitve šolske knjižnice. 	<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo ureditev knjižnice in knjižnični red; • učijo se samostojnega iskanja gradiva po knjižnici; • ob samostojnem iskanju knjižničnega gradiva rešujejo križanko; • iščejo gradivo na temo olimpijskih iger; • poiščejo gradivo o olimpijskih igrah in pripravijo razstavo v knjižnici. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>skupinsko delo</i>, • <i>delo v parih</i>, • <i>pogovor</i>.

Matematika	Ekonomski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> osvojijo osnovne statistične pojme (spremenljivka, enota, vrednost spremenljivke, vzorec, populacija); prepoznajo preučevano značilnost enote, razlikujejo med opisnimi ali kvalitativnimi podatki ter številske ali kvantitativnimi podatki; zberejo podatke, jih uredijo in strukturirajo, izberejo ustrezen diagram za prikaz podatkov, razvijejo kritičen odnos do interpretacije rezultatov; ocenjujejo preproste povezave med statističnimi spremenljivkami; izračunajo aritmetično sredino; spoznajo možnost uporabe IKT tehnologije na tem področju. 	<ul style="list-style-type: none"> PowerPoint predstavitev (teorija); igra vlog; seminarska naloga. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>frontalno</i> v začetku, <i>delo v dvojicah</i> – igra vlog, <i>skupinsko</i> pri izdelovanju seminarske naloge, <i>timsko poučevanje</i>.

Angleški jezik 2	Medijski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> znajo poimenovati različne olimpijske discipline; znajo naštetih pripomočke pri različnih disciplinah; znajo opisati potek določenih disciplin; znajo povedati, kako šport deluje na človeka; znajo opisati razlike med OI disciplinami danes in nekoč. 	<ul style="list-style-type: none"> s pomočjo slovarja in interneta rešujejo naloge; berejo besedilo; opisujejo športe; naredijo plakat; pogovarjajo se o vplivu športa na vsakdanje življenje, o prednostih in slabostih; če je možno, sestavijo pesem. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>pogovor</i>, <i>delo z besedilom</i>, <i>delo z učnimi listi</i>, <i>raba slovarja, interneta</i>, <i>ustvarjanje plakata</i>, <i>delo v skupinah, parih in individualno</i>.



Nemški jezik	Medijski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> dijaki znajo poimenovati različne olimpijske discipline; znajo uporabljati nemške internetne iskalnike ter poiskati želene informacije o določenem športniku; iz daljšega besedila znajo izluščiti ključne informacije o antičnih OI, razumejo in znajo uporabiti temeljno besedišče, specifično za šport. 	<ul style="list-style-type: none"> s pomočjo slovarja razložijo piktograme, ki predstavljajo športne discipline; na internetu poiščejo domačo stran določenega športnika, si izpišejo ključne informacije, s pomočjo dobljenih podatkov oblikujejo intervju in ga odigrajo; preberejo besedilo o zgodovini OI in se pogovarjajo o razlikah med antičnimi in današnjimi OI; preberejo in priredijo pesem o OI. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>pogovor,</i> <i>delo z besedilom,</i> <i>delo z učnim listom,</i> <i>igra vlog,</i> <i>delo v dvojicah,</i> <i>individualno delo.</i>

Informatika	Medijski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti dijakov	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> multimedijska predstavitev (dijak bo znal narediti multimedijsko predstavitev z dodatki slik in videa); uporabijo sodobne informacijsko-komunikacijske vire (internet) za prikaz OI nekoč in danes; razvijajo inovativnost, sposobnost snemanja in izdelave filma; razvijajo komunikacijske sposobnosti in sposobnost timskega dela; naredijo predstavitev svojega dela v PowerPointu; naredijo predstavitev slik; naredijo predstavitev filma. 	<ul style="list-style-type: none"> snemanje filma; fotografiranje; posnamejo čim več zanimivosti na projektu OI; preučijo podatke o OI v stari Grčiji; preučijo podatke o sodobnih OI; konec OI v Rimu; naredijo predstavitev primerjave OI nekoč in danes; izdelajo film. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>skupinsko,</i> <i>individualno,</i> <i>delo v dvojicah,</i> <i>predstavitev dijakov</i>

Umetnost	Medijski tehnik	
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo lastnosti in oblikovalsko izrazitost točke, črte, oblike, ploskve in perspektive v oblikovanju klasične kulture (grška keramika); • na spletnih straneh in v zgodovinski literaturi na keramičnih vazah poiščejo uporabne podatke o zgodovini OI, jih analizirajo in ovrednotijo; • poiščejo zanimivosti OI skozi zgodovino v obdobju geometrije, arhajskem in klasičnem obdobju; • ovrednotijo olimpijske vrednote, misel; • razvijejo ročne in miselne spretnosti; • narišejo kompozicijo, kjer imajo pomembno vlogo točka, linija in oblika; • spoznajo različne oblikovalske pristope v grškem slikarstvu: perspektivo, stilizacijo in simboliko. 	<ul style="list-style-type: none"> • dijaki poslušajo razlago in si ogledujejo slike prizorov z OI na grških vazah; • sodelujejo v pogovoru o že znanih podatkih o OI; • razdelijo se v skupine in izdelajo skice za steno v učilnici; • narišejo vodoravno kompozicijo, kjer ima pomembno vlogo stilizirana človeška podoba – atleti grških olimpijskih iger; • pripravijo predstavitev o svojem delu – oblikujejo fotografije in PowerPoint. 	<p>Oblike dela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>frontalna,</i> • <i>sodelovalno učenje</i> (delo v skupinah ter delo v dvojicah), • <i>individualno delo.</i> <p>Metode dela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>razlaga,</i> • <i>pogovor,</i> • <i>delo z IKT,</i> • <i>delo z zgodovinskimi viri,</i> • <i>praktično delo.</i>

Slovenščina		Trgovec
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo zgradbo govorjenih dvogovornih besedil (intervju); • upoštevajo načela učinkovitega in vljudnega pogovarjanja; • po izvedenem intervjuju vrednotijo učinkovitost ustreznost, razumljivost sogovorcev, njuno jezikovno in slogovno zmožnost ter zmožnost nebesednega razumevanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • preučujejo značilnosti intervjuja; • pripravijo in izvedejo intervju z športnikom. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>pogovor,</i> • <i>razlaga,</i> • <i>igra vlog</i>

Kemija in poznavanje blaga		Trgovec
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • razlikujejo med energijskimi in neenergijskimi hranilnimi snovmi; • razvrščajo hrano glede na vsebnost posamezne skupine hranil; • spoznajo prehrano aktivnih športnikov in se seznanijo s prehranskimi dopolnili; • spoznajo ponudbo izdelkov prehrane športnikov. 	<ul style="list-style-type: none"> • iščejo informacije o zdravi /nezdravi prehrani športnika; • sodelujejo v pogovoru s športniki naše šole; • se naučijo delati »hranilni napitek«. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>delo v paru</i> (z različnimi viri informacij: članki, internet, literatura iz knjižnice), • <i>skupinsko delo</i> (podajanje informacij, oblikovanje zaključkov, oblikovanje predstavitvenega izdelka), • <i>okrogla miza</i> »Spoznajmo športnika naše šole«, • <i>demonstracija priprave</i> »hranilnega napitka«.

Kemija, projekti in poslovanje podjetja		PTI
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • razvrščajo hrano glede na vsebnost posamezne skupine hranil in razlikujejo med energijskimi in neenergijskimi hranilnimi snovmi; • spoznajo prehrano aktivnih športnikov in se seznanijo s prehranskimi dopolnili; • razvijejo osebni odnos do dopinga in svoja stališča tudi zagovarjajo; • oblikujejo osnovne podatke o podjetju (prodaja prehrane športnikom): <ul style="list-style-type: none"> ○ firmo, ○ logotip, ○ izberejo dejavnost podjetja, ○ izberejo pravnoorganizacijsko obliko podjetja, ○ oblikujejo ponudbo oz. pripravijo katalog izdelkov prehrane športnikov. 	<ul style="list-style-type: none"> • iščejo podatke s pomočjo IKT tehnologije; • predstavijo in zagovarjajo svoja stališča glede dopinga; • oblikujejo prodajni katalog; • oblikujejo osnovne podatke o podjetju. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>razlaga,</i> • <i>pogovor,</i> • <i>skupinsko delo,</i> • <i>delo v parih,</i> • <i>igranje vlog,</i> • <i>delo s tekstom</i>

Ekonomija podjetij		PTI
Cilji oz. pričakovani rezultati	Dejavnosti	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo proces pridobivanja dobrin v stari Grčiji in v sodobnem tržnem gospodarstvu; • preučijo vrsto potreb in dobrin v stari Grčiji; • opišejo značilnosti posameznih dejavnosti tedanje Grčije, kot so: vinogradništvo, oljarstvo, lončarstvo, zeliščarstvo, trgovina; • izdelajo plakat (postopek pridobivanja olivnega olja, uporaba olja na olimpijskih igrah); • izdelovanje izdelkov iz gline; • primerjajo ureditev gospodarstva stare Grčije s sodobnim tržnim gospodarstvom; • narišejo grške trgovske poti; • primerjajo menjavo dobrin v času olimpijskih iger z menjavo dobrin v sodobnih gospodarstvih; • spoznajo grške trgovske poti; • opišejo vlogo plačilnih sredstev nekoč in danes. 	<ul style="list-style-type: none"> • uporabijo sodobne informacijsko-komunikacijske vire (internet); • razvijajo inovativnost; • razvijajo sistematičnost, vztrajnost in natančnost pri delu; • razvijajo ročne spretnosti; • razvijajo komunikacijske sposobnosti; • razvijajo sposobnost timskega dela; • izdelajo plakat »Dobrine nekoč in danes«; • uporaba olivnega olja; • predstavijo izdelke iz gline; • razstavijo zelišča; • predstavijo grške trgovske poti; • primerjajo gospodarstvo stare Grčije s sodobnim tržnim gospodarstvom. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>delo v delavnicah,</i> • <i>skupinsko delo,</i> • <i>delo v parih,</i> • <i>iskanje podatkov s pomočjo interneta,</i> • <i>delo s tekstom,</i> • <i>frontalno: razlaga, pogovor,</i> • <i>predstavitev</i>

Športna vzgoja	Vsi programi	
	Cilji oz. pričakovani rezultati	Pristopi, metode, oblike dela
<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo olimpijske atletske tekmovalne panoge; • naučijo se pravil atletskih tekmovalanj; • naučijo se obnašanja na atletskem štadionu; • dijaki tekmujejo na atletskem troboju in teku na 1000 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • tekmujejo v različnih atletske disciplinah: <ul style="list-style-type: none"> ○ dijaki: tek na 60 m, skok v višino, suvanje krogle in tek na 1000 m ○ dijakinje: tek na 60 m, skok v daljino, met žogice in tek na 1000 m. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>delo s skupino,</i> • <i>delo s kolono,</i> • <i>frontalno: razlaga, ponazoritev.</i>

Povezovalni elementi

Povezovalni elementi so enoviti za vse sodelujoče predmete:

- športne dejavnosti stare Grčije,
- vsakdanje življenje stare Grčije,
- prehrana športnikov,
- prehranska dopolnila,
- olimpijske igre,
- razvijanje pozitivnega odnosa do ohranjanja kulturne dediščine stare Grčije,
- uporaba teoretičnega znanja v praksi,
- razvijanje socialnih veščin sodelovanje, spodbujanje,
- živeti s športom, pomeni živeti zdravo življenje.

Za posamezne predmete:

Slovenščina: razvijanje socialnih veščin – sodelovanja, spodbujanja in prijateljstva, razumevanje ravnanja ljudi v določeni situaciji.

Kemija: razvrščanje hrane:

- kemijska sestava posameznih vrst hrane,
- doping in vpliv na zdravje,
- obravnava medicine in zdravnih zelišč,
- elementi vsakdanjega življenja.

Ekonomski problem:

- omejenost dobrin,
- vloga trga, podatki o podjetju,
- značilnosti reprodukcijskega procesa,
- pomen posameznih gospodarskih dejavnosti.

Umetnost: spoznavanje različnih oblikovalskih pristopov v antični umetnosti – perspektiva, stilizacija, simbolika.

1.1.5.3 IKT kot podpora projektnim dnevom Olimpijske igre nekoč in danes

Za potrebe projekta smo v okviru obstoječe spletne učilnice Ekonomske šole Novo mesto odprli nov predmet *projekt Olimpijske igre nekoč in danes* (dostopno na naslovu <http://eucilnica08.esnm.si>).

V spletni učilnici predmeta smo določili vsebine za pomoč pri objavi različnih informacij in obvestil, delovna gradiva, nastala pri dejavnostih projekta, komunikacije med udeleženci, terminsko načrtovanje in nadzor nad dejavnostmi udeležencev projektnega dela ter drugo.

Glavna poglavja v spletni učilnici projekta

- *Splošno o projektu*

Poglavje vsebuje e-dokumente z osnovnimi podatki o poteku projektnih aktivnosti. Objavljeni so urniki dejavnosti, razporedi nosilcev in lokacij posameznih dejavnosti, urniki športnih tekmovanj ...

- *Gradiva projektnega dne*

V tem poglavju so učitelji oddajali obrazce z učnimi cilji in učnimi pripravami. Poglavje vsebuje tudi delovna gradiva, ki so nastajala v različnih dejavnostih projektnega dela. Učitelji so lahko oddali različne delovne liste, predstavili posamezne delavnice z učnimi cilji, pripravili zbirke vprašanj za preverjanje znanja ... Gradiva so bila dostopna na vpogled vsem učiteljem, s tem pa je bila omogočena izmenjava izkušenj pri delu ter zbiranje idej.

Ime / Priimek ↓	Oceni	Komentar	Nazadnje spremenjeno (Udeleženec)
 Jasna Balant	-		 Obrazec_za_pripravo_2009-2010.doc sreda, 9. september 2009, 23:48
 spela Bregac	-		 obrazec_ZA_OLIMPIJSKE_IGRE_1.doc sreda, 9. september 2009, 19:22
 Natasa Bregar	-		 obrazec_2.doc sreda, 23. september 2009, 09:17
 Slavka Breznikar	-		 oi.doc sreda, 9. september 2009, 19:07
 Violeta Gerden	-		 obrazec_za_OI.doc petek, 11. september 2009, 11:59
 Lorena Ignaz	-		 obrazec_cilji_SVZ.doc nedelja, 13. september 2009, 23:40
 Jasna Korbar	-		 obrazec_za_Loreno.doc torek, 8. september 2009, 10:20
 Blazena Kosmerl	-		 obrazec-cilji_oi_-_kemija_in_modul_2_PPP.doc torek, 22. september 2009, 10:11
 Valerija Kranjc	-		 OI-projekt-2.doc sreda, 9. september 2009, 22:56
 Dragica Kren	-		 2009_09_oi_cilji2.doc torek, 22. september 2009, 21:12

Stran: 1 2 3 (Naslednje)

- *Komunikacija med udeleženci*

Pomemben del pri vodenju projekta smo namenili komunikaciji med udeleženci. Učitelji so s pomočjo sinhrono in asinhrono komunikacije izmenjavali izkušnje, reševali probleme in iskali nove rešitve ter obveščali drug drugega o dejavnostih, ki so potekale v okviru projekta.

Komunikacija je potekala s pomočjo forumov o konkretnih temah, klepetalnic ob določenem in vnaprej dogovorjenem času in kratke ankete, s katero so učitelji merili zadovoljstvo dijakov pri njihovem delu v posameznih delavnicah.

kaj mislite o novi razporeditvi
objavil Lorena Ignaz - nedelja, 23. avgust 2009, 23:35
kaj mislite o novi razporeditvi predmetov po programih?
[Uredi](#) | [Izbrši](#) | [Odgovori](#)

Re: kaj mislite o novi razporeditvi
objavil Slavka Breznikar - sreda, 9. september 2009, 19:17
Nove razporeditve si ne morem ogledati, ker ne morem odpreti dokumenta. Zanima me, ali ima še kdo take težave.
[Pokaži nadrejeno](#) | [Uredi](#) | [Razdeli](#) | [Izbrši](#) | [Odgovori](#)

Re: kaj mislite o novi razporeditvi
objavil Jasna Balant - sreda, 9. september 2009, 23:38
Tudi pri meni so težave: ko odprem dokument, se namesto besedila prikažejo krogi, zvezdice, črtice ipd...
[Pokaži nadrejeno](#) | [Uredi](#) | [Razdeli](#) | [Izbrši](#) | [Odgovori](#)

Re: kaj mislite o novi razporeditvi
objavil Lorena Ignaz - četrtek, 10. september 2009, 12:38
Slavka in Jasna,
mogoče je krivo to, da sta dokumenta - urnik in razpored v novem Wordu (2007). Sedaj je urnik ponovno shranjen še v stari verziji (doc). Poizkusita, morda bo sedaj uredi.

- *Delo v delavnicah*

Poglavje Delo v delavnicah vsebuje dokumente, ki so nastali v posameznih delavnicah projekta. Učitelji so pri posameznih strokovno-teoretičnih predmetih skupaj z dijaki izvedli različne dejavnosti. Dijaki

so pridobivali nova znanja s posameznih področij, vezanih na temo Olimpijske igre nekoč in danes.

Dijaki so izpolnjevali učne liste in jih oddajali v spletno učilnico, reševali so samostojne vaje in si ogledali elektronske prosojnice z različnimi vsebinami. Svoje pridobljeno znanje so preverjali na kvizu – preverjanju znanja s posameznega področja. Analize rezultatov pridobljenega znanja so si učitelji in učenci ogledali v spletni učilnici.

Učenci so z orodji, ki jih sistem upravljanja učenja omogoča, gradili bazo znanja o olimpijskih igrah ter se urili v sodelovalnem učenju. Ves čas dela v delavnicah so s pomočjo e-dnevnika objavljali rezultate svojega dela in jih izmenjevali z drugimi sošolci.



- *Terminska razporeditev dejavnosti*

V spletni učilnici so imeli udeleženci na voljo terminski raspored vseh dejavnosti, ki so potekale. Vsi napovedani dogodki so bili predhodno objavljeni, kar je zelo poenostavilo planiranje dejavnosti in srečanj udeležencev.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop* (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati): učitelja usmerjata dijake/kinje v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji in učnim načrtom;
- *kompetenčni pristop*: dijaki/-inje v procesu razvijajo kompetence s poudarkom na naravoslovno-matematičnih kompetencah;
- *aktivne oblike pouka*: izmenjuje se timsko poučevanje (dva učitelja), sodelovalno učenje (dijaki si pomagajo pri meritvah – eden skoči, drugi izmeri, eden teče, drugi meri čas, primerjajo dosežke ...), samostojno delo (samostojno opravljajo naloge in izračunavajo vrednosti);
- *aktivne metode pouka*: uporabimo osnove eksperimentiranja, problemsko učenje (razumevanje nalog in reševanje delovnih listov), delo z besedilom, vrednotenje in primerjava rezultatov;
- *aventični pouk*: projektno delo – meritve opravijo na terenu; poročanje opravljajo v kino dvorani;

Refleksija učitelja

Pokazalo se je, da je bila vsestranska raba IKT in uporaba spletne učilnice pri organizaciji in vodenju projektnih dni pametna odločitev, saj so dijaki in učitelji z zadovoljstvom uporabljali tako sodobne komunikacijske naprave kot informacijska znanja, pridobljena pri pouku.

V spodbudnem in sproščenem učnem okolju, izpeljan projekt je pozitivno vplival na medsebojne odnose med dijaki, med učitelji ter med dijaki in učitelji. Do izraza je prišlo timsko in projektno delo.

Prednosti take oblike dela so naslednje: dostopnost podatkov vsem sodelujočim učiteljem, nadzor nad delom učencev, večja inovativnost in kreativnost dijakov in učiteljev, lažje delo učiteljev v delavnicah in pri izvajanju pedagoškega procesa, večji učinek medpredmetnega povezovanja. Prav tako so dijaki spoznavali nove oblike učenja, uporaba spletne učilnice pa je omogočila lažjo organizacijo projektnih dni.

Večina učiteljev se je pri svojem delu učenja s pomočjo spletne učilnice dobro znašla in je nov način poučevanja sprejela ter začela z uporabo novih metod, ki jih delo v spletni učilnici omogoča. Učitelji so spletno učilnico uporabljali po svoji lastni presoji glede na vsebino in tematiko posameznih delavnic ob uporabi različnih možnosti aktivnih metod poučevanja ter preverjanja znanja dijakov. Rezultati merjenja aktivnosti dijakov kažejo, da so bili med projektom ves čas zelo aktivni in so vložili veliko časa v izpeljavo naloženih nalog.

Med prednostmi takega načina sodelovanja pri projektne delu so učitelji navedli enostavnost dostopa do vseh potrebnih informacij, povezanih z organizacijo in izvedbo dela na projektu, ter enostavnost dostopa do raznih obrazcev in poročil, ki so jih morali izpolnjevati. Prav tako so bili zelo zadovoljni z možnostjo vpogleda v delovno gradivo (učne priprave, delovni listi ...) drugih kolegov, kar je omogočilo izmenjavo idej in izkušenj. Učitelji so lahko ob uporabi skupnih dokumentov poiškali stične vsebine posameznih tem delavnic in tako izpeljali vsebinske medpredmetne povezave.

V spletni učilnici so imeli učitelji in učenci pregled nad sprotnim nastajanjem gradiv in bazo znanj, ki so jo gradili. Ker je bilo gradivo zbrano na enem mestu, so bili komunikacija, sodelovanje ter izmenjava izkušenj, idej in virov znanja zelo enostavni.

Vodenje projektne aktivnosti se je ob uporabi spletne učilnice močno poenostavilo. Vodja in koordinator je vse informacije objavil na enem mestu, kjer je tudi pridobil vse potrebne informacije od udeležencev in dobil vpogled v njihovo delo. Komunikacija je potekala izključno prek različnih forumov in klepetalnic. Vsem udeležencem je bil nov in drugačen način dela všeč in so pokazali večjo aktivnost kot ob klasičnem načinu dela.

Evalvacija dela dijakov in analiza statističnih podatkov obiskov v spletni učilnici nam je podala rezultate, ki kažejo na visoko aktivnost dijakov. Dijaki so opravili vse zahtevane naloge in aktivnosti, kot so preučevanje gradiva in različnih virov, samoučenje s pomočjo e-gradiv, izdelava samostojnih nalog, preučevanje in komentiranje dela sošolcev ter reševanje preverjanj znanja.

Pri projektu so sodelovali:

S. Breznikar, Š. Bregač, V. Gerden, N. Pajič, N. Malnar, M. Radešček, M. Plut, Z. Škrbec, I. Zrilič, M. Lekše, V. Kranjc, S. Paderšič, J. Balant, J. Korbar, D. Kren, Z. Potočar, J. Žagar, L. Vovk.

Viri in literatura

- 1 Dinevski, D. (2003). *Organizacija in tehnologija e-izobraževanja na univerzi v Mariboru. V e-Izobraževanje - doživeti in izpeljati, Zbornik strokovne konference. Maribor: Doba.*
- 2 Potočar, Z. (2009). *Zagotavljanje samostojnega dela študentov s pomočjo spletne učilnice Moodle. V: Moodle.si: 3. mednarodna konferenca, Koper, 2009. Koper: Fakulteta za management, Center za e-izobraževanje.*
- 3 Sulčič, V. (2007). *Uporaba e-učilnice v terciarnem izobraževanju: študij primera. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za management.*
- 4 U.S. Department of Education. (2009). *Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning. (Citirano 13.9.2009). Dostopno na naslovu: <http://www.ed.gov/rschstat/eval/tech/evidence-based-practices/finalreport.pdf>.*

1.1.6 Naj nogometni razred zadiha

Desa Kapelj Gorenc, Gimnazija Šiška Ljubljana

Uvod

Uspeha v športu in hkrati v šoli ne moremo pričakovati, če mladostnik ne sprejme sistematičnega dela in če nima kakovostnih osebnostnih lastnosti in pripravljenosti, da pridobi znanja z mnogih področij. Kakovosti športnika se lahko razvijejo le v sistemu, ki bo športniku zagotavljal, da bo lahko dobro telesno in tehnično pripravljen, vzdržljiv, hiter, močan, natančen, gibljiv, spreten, inteligen, sposoben kompleksno in analitično razmišljati, da bo razvijal osebnostno zrelost in psihološko pripravljenost, da bo osredotočen na delo, tekmo ali določen cilj, da bo stabilen, pozitivno agresiven in borben. Pred njega je potrebno postaviti zahteve, da se bo sposoben držati načrta in bo dosleden, da bo sposoben timskega dela in usklajevanja, da se bo držal urnika in bo redoljuben. Zahtevati moramo visoko raven čustvenega razpoloženja in sposobnost vklopa vseh izvorov energije, omogočiti pa moramo tudi graditev mentalne trdnosti, zaupanja, samozavesti in spodbujati stalno željo po napredku. Dijaki v nogometnih oddelkih se šolajo na Gimnaziji Šiška v oddelkih internatskega tipa, kar pomeni 24-urno oskrbo od ponedeljka do petka na šoli. Zagotoviti moramo učinkovit sistem, ki bo športniku ponudil razvoj vseh potrebnih kakovosti. Usklajevanje šole in športa je glavna naloga športnih oddelkov, zagotavljanje pogojev, da se to lahko uresniči, pa ni vedno enostavno, saj je dijak v iskanju načinov, kako po liniji najmanjšega odpora doseči največ, vedno pred profesorjem. Žal pa končni izid ni vedno tak, kot si je dijak zamislil. Šport nam pomaga pri vzgajanju mladih v celovite osebnosti, pristopi pa so lahko zelo različni. Na Gimnaziji Šiška želimo športnikom ponuditi sistem dela, ki vodi do končnega cilja, uspeti v športu in opraviti maturo.

Izbrana poglavja: *psihologija:* Vrednote
športna vzgoja: teoretične vsebine

Učni sklop: *psihologija:* Moje vrednote
športna vzgoja: Načrtovanje časa športnika
Športni način življenja

Cilji in kompetence

Splošni cilj: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, konstruktivno obvladovanje čustev, metakognitivne dejavnosti.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki berejo, vrednotijo ter komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, • uporabljajo ustrezno izrazoslovje,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> • razumejo, da je za dobro upravljanje s časom potrebno načrtovanje in odgovornost pri realizaciji, • postavijo si svojo lestvico vrednot in ji sledijo,
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • učijo se odgovornosti, doslednosti, sprejemanja določenih družbenih norm,
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • skrbijo za svoj osebni razvoj, pridobijo spretnosti za načrtovanje časa, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje,
K8 – kulturna zavest in izražanje	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavajo svoje vrednote in si določijo svojo lestvico pomembnosti vrednot, • v debati izrazijo mnenja, izkušnje, ideje.

Operativni cilji

Vsebinski:

PSIHOLOGIJA

Spoznavajo in vrednotijo svoje vrednote in jih vgradijo v svoj koncept delovanja. Ob spoštovanju vrednot drugih se lažje vklopijo v družbo in postanejo del kreativne skupine v šoli in športu.

ŠPORTNA VZGOJA

Trenažni proces in ostale obveznosti, ki jih ima vrhunski športnik, umestijo v tedenski urnik. Naučijo se dobrega načrtovanja svojega časa in pripomorejo k večji učinkovitosti. Spoznajo športni stil življenja in zahteve vrhunskega športa.

Procesni:

Znajo določiti svoje vrednote in znajo načrtovati svoje obveznosti znotraj delovnega tedna. Razumejo, kakšne so zahteve vrhunskega športa.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *psihologija*: Spoznajo, kaj so človeške vrednote. Razumejo, zakaj je potrebno spoznati in živeti v skladu s svojimi vrednotami.
- *športna vzgoja*: Razumejo, kakšne so zahteve vrhunskega športa. Izdelajo svoj tedenski osebni načrt. Razumejo pomen dobrega načrtovanja za uspeh v športu in življenju.

Medpredmetne povezave in kroskurikularne teme: povezujeta se psihologija in športna vzgoja, športna vzgoja ima glavno, psihologija pa podporno vlogo.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati):* učitelja usmerjata dijake v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji psihologije in športne vzgoje;
- *kompetenčni pristop:* dijaki v procesu razvijajo kompetence s poudarkom na samoiniciativnosti in podjetnosti, socialnih kompetencah in kulturni zavesti;
- *aktivne oblike pouka:* timsko poučevanje (dva učitelja), individualno delo na sebi;
- *aktivne metode pouka:* problemsko učenje za prepoznavanje vrednot, študija športnega stila, življenja, debata;
- *avtentični pouk :* avtentično učenje (dijaki izdelajo sebi lasten projekt);
- *diferenciacija in individualizacija pouka:* individualizacija – glede na svoje osebne lastnosti in vrednote izdelajo načrtovanje svojega časa.

Dejavnosti za končno preverjanje

- *psihologija:* izdelan osebni nabor vrednot;
- *športna vzgoja:* izdelan načrt – načrtovanje časa. Tedensko razdelimo obrazce za načrtovanje in vpis realizacije načrta dnevnih obveznosti skozi teden, spodbujamo izpolnjevanje.

Ocenjevanje

- *psihologija:* dejavnosti se ne ocenjuje. Izvede se delavnica ali dijak sam s pomočjo delovnih lističev izdelava svoj nabor. Dijaki izdelajo plakat, na katerem je pregled skupnih vrednot v oddelku.
- *športna vzgoja:* dejavnosti se ne ocenjuje, dijaki celo leto tedensko oddajajo svoje načrte, ki omogočajo lažje usklajevanje šole in športa.

Potek učnega procesa je predstavljen v spodnjih dveh primerih:

Razred: 2. letnik; **predviden čas:** 5 šolskih ur

Profesorji: mag. Aleš Vičič, dipl. psih., Desa Kapelj Gorenc, prof. švz.,

Tematski sklop: Športni stil življenja – zahteve vrhunškega športa. Vrednote. Načrtovanje časa

Organizacijski model kompleksa

Pri psihologiji sta dve šolski uri namenjeni delavnici Moje vrednote. Delavnica je sestavljena iz uvodne predstavitve profesorja v obliki PowerPoint, sledi delo na sebi in usklajevanje v skupinah. Zaključek je izdelava skupne lestvice vrednot skupine – razreda in izdelava plakata, ki ga dijaki obesijo v svoji učilnici. Dijake plakat vedno opominja na vrednote, ki naj bi jim sledili. V nadaljevanju je predstavljena delavnica.

Pri športni vzgoji sledi enota treh ur. Sestavlja jo predavanje v obliki PowerPoint in debata o zahtevah vrhunškega športa. Predavanje se ves čas prepleta z debato o izkušnjah dijakov pri upoštevanju načel športnega stila v vsakdanjem življenju najstnika. Sledi individualno delo, kjer dijaki po predlogi izdelajo svoj tedenski načrt življenja in dela. V nadaljevanju je predstavljena delavnica.

1.1.6.1 Moje vrednote – zgradimo boljši svet

Tip učne ure: utrjevanje znanja

Učne oblike: individualno samostojno delo na sebi, delo v skupini

Učne metode: avtentično učenje – ciljno naravnana naloga – izdelati svojo lestvico vrednot in jo uskladiti s skupino

Cilj delavnice: razvijanje samoiniciativnosti, socialne in državljske kompetence, kulturne zavesti, vseživljenjskega učenja, dijake učimo odgovornosti do njihovih odločitev, kritičnega mišljenja, strpnosti in sožitja z drugimi.

Operativni cilji: dijaki razumejo, kaj so vrednote, znajo opredeliti, kaj so njihove vrednote. Zavedajo se, da se skupne vrednote lahko razlikujejo od osebnih, za življenje v družbi se moramo prilagoditi skupnim vrednotam.

Pričakovani rezultati: odgovornost do sebe in drugih, boljši športni in učni rezultati, boljša delovna klima, pozitivno naravnano delo.

Didaktični pristopi: procesno razvojni cilj – izboljšati svoje odnose glede na svoje vrednote, skupinsko delo na delavnici, projektno delo skozi celo leto – spoštovanje zapisanih skupnih vrednot.

Delavnica na zadnjem, četrtem delovnem listu zajema tudi refleksijo dijakov z naborom dveh trditev, ki najbolj ponazarjata njegove vrednote in pripravljenost, da te vrednote spoštuje.

Dejavnosti ne ocenjujemo in ne preverjamo, so nam samo v pomoč, ko nekatere vrednote zaradi številnih okoliščin in človeškega značaja niso spoštovane. Rezultati so smernice, po katerih se bomo kot skupina orientirali in spoštovali naše skupne vrednote.

Učni pripomočki: delovni lističi, zbirni listi na omizjih, skupen zbirni list na tabli, raznobarvni flomastri.

Sestava učne ure

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
Uvod	<p>Učitelj opredeli vrednote in njihovo umestitev v življenje posameznika.</p> <p>Dijake razdeli na štiri omizja po pet do šest dijakov.</p>	Dijaki poslušajo.	
Glavni del Dijakom razdeli delovne liste in jim da navodila, najprej za individualno izpolnjevanje lističev.	<p>Dijakom da jasna navodila za izpolnjevanje delovnih lističev:</p> <p>Razdelite se v skupine po pet dijakov. Vsaka skupina izbere vodjo skupine. Vsak dijak sam izpolni delovne lističe, ki jih ima pred seboj.</p>	<p>Dijaki sledijo navodilom.</p> <p>Dijaki posamezno izpolnijo lističe.</p>	Dijake učitelj spodbudi, da delovne liste izpolnjujejo zbrano in objektivno.
Nadaljuje z navodili za skupno delo.	V skupini na priložen prazen list zapišite vrednote, ki so na vaših osebnih listih največkrat obkrožene.	Dijaki v skupini zapišejo skupne vrednote.	Učitelj spodbuja, da je usklajevanje učinkovito in konstruktivno.
Povabi vodje skupin, da zapišejo skupne vrednote na skupni plakat.	Vodja skupine jih nato prepíše na skupni zbirni list, ki je nalepljen na tablo.		
Povzetek skupnih vrednot prebere in spodbudi debato o spoštovanju skupnih vrednot.	Dijaki obesijo rezultat skupnega dela na vidno mesto, da jih bo opominjal, kaj so njihove resnične vrednote, ki jih bodo skupaj spoštovali.	Dijaki izražajo mnenja o vrednotah in kako jih bodo spoštovali.	Učitelj spodbuja vse dijake, da aktivno sodelujejo v diskusiji.

Refleksija učitelja

Delavnice izvajamo že nekaj let. Presenečena ugotavljam, da se izbor vrednot z generacijami ne spreminja, spreminja pa se njihov odnos do spoštovanja vrednot. Menim, da se vrednote oblikujejo v družini, nadgrajujejo pa se v šoli. Ker v oddelkih internatskega tipa med tednom nadomeščamo vlogo družine, se čutimo dolžni tudi na tem področju posegati v vzgojo. Veseli me, da učni uspeh in športni uspehi naših dijakov v nogometnih oddelkih kažejo na to, da smo pri tem uspešni.

Priloge



Navodila za učitelje in dijake

Delovni listi za delavnico Moje vrednote - zgradimo boljši svet - št. 1 - 4

Navodila za učitelje in dijake

Moje vrednote – zgradimo boljši svet

Navodilo za učitelje

Dijake razdelimo na štiri omizja po pet do šest dijakov.

Učni pripomočki: delovni lističi, zbirni listi na omizjih, skupen zbirni list na tabli, raznobarvni flomastri

Navodilo za dijake

Razdelite se v skupine po pet dijakov. Vsaka skupina izbere vodjo skupine. Vsak dijak sam izpolni delovne lističe, ki jih ima pred seboj. V skupini na priložen prazen list zapišite vrednote, ki so na vaših osebnih listih največkrat obkrožene. Vodja skupine jih nato prepíše na skupni zbirni list, ki je nalepljen na tablo. Tako bomo dobili naše skupne vrednote razreda, ki jih bomo podpirali, negovali in uporabljali v praksi. Na koncu bomo rezultat našega dela obesili na vidno mesto, da nas bo opominjal, kaj so naše resnične vrednote, ki jih bomo skupaj spoštovali. Delovne liste izpolnite zbrano in objektivno.

Delovni list 1

Moje vrednote – zgradimo boljši svet

Na spodnjem seznamu obkroži pet zate najpomembnejših vrednot pri soljudeh, ki jih srečuješ!

sočutnost delavnost strpnost sprejetost poštenost tolerantnost
ambicioznost uspešnost zadovoljstvo prijateljstvo spoštljivost pridnost
ubogljivost inteligentnost čustvenost odgovornost strokovnost doslednost
iskrenost koristoljubnost urejenost

V skupini nato na priložen list zapišite tri, ki se največkrat ponovijo med izbranimi.

Delovni list 2

Moje vrednote – zgradimo boljši svet

Spodnje vrednote označi tako, da najpomembnejšo označiš z 1 in najmanj pomembno z 10.

DENAR	USPEH	NOGOMET (ŠPORT)	
SREČA	DRUŽINA	ZDRAVJE	ZNANJE
ZABAVA	PRIJATELJI	LJUBEZEN	

V skupini vsi člani seštejte točke poleg vrednot in sestavite skupno lestvico, ki jo prepisete na priložen list.

Delovni list 3

Moje vrednote – zgradimo boljši svet

Katere vrednote se zdijo tebi najpomembnejše za uspešno delo v nogometnem oddelku? Izberi in obkroži najpomembnejših pet.

SPROTNO UČENJE	SPOŠTOVANJE DOGOVOROV	SAMOZAVEST
POMOČ SOŠOLCEV	RED IN DISCIPLINA	SPOŠTOVANJE RAZLIČNOSTI
MEDSEBOJNO RAZUMEVANJE	DELAVNOST	ISKRENOST
ČUSTVENA ZRELOST	TOČNOST	IZNAJDLJIVOST
DOSLEDNOST PRI OBVEZNOSTIH	DOBRONAMERNOST	

V skupini izberite tri najpomembnejše, ki se največkrat ponovijo in jih utemeljite s kratko razlago!





Delovni list 4

Moje vrednote – zgradimo boljši svet

Izberi dve od spodnjih trditev, ki najbolj odražata tvoje mnenje. Bodi iskren in podčrtaj trditev, ki jo boš lahko izpolnil in bo zate obvezujoča! To bo tvoja življenjska filozofija do mature!

1. Pomagal bom sošolcem in vsemu osebju, ki skrbi zame!
2. Nosil bom odgovornost za svoja dejanja – brez izgovorov!
3. Strpen in razumevajoč bom do drugače mislečih!
4. Drugim ne bom storil ničesar, kar ne želim, da bi drugi storili meni!
5. Prevezel bom odgovornost za svoje znanje!
6. Nikoli ne bom za svoje napake krivil drugih!
7. Spoštoval bom dogovore in si prizadeval za dobre odnose!
8. Ne bom se izogibal obveznostim!
9. Prilagodil bom svoje življenje zahtevam športa in šole!
10. Do vseh bom odkritosrčen in dobronameren, kajti izboljšati želim medsebojne odnose!

Na priloženi list napiši dve trditvi, ki si ju izbral. Spodaj se podpiši!

1.1.6.2 Športni stil življenja – zahteve vrhunškega športa, načrtovanje obveznosti

Tip učne ure: podajanje nove snovi

Učne oblike: individualno samostojno delo, delo v skupini

Učne metode: frontalna oblika, debata, avtentično učenje – ciljno naravnana naloga – izdelati svoj načrt obremenitev

Cilj bloka: razvijanje samoiniciativnosti, socialne in državljske kompetence, vseživljenjskega učenja, dijake učimo odgovornosti in kritičnega mišljenja

Operativni cilji: dijaki razumejo, kakšne so zahteve vrhunškega športa, znajo izdelati svoj načrt obremenitev

Pričakovani rezultati: odgovornost do sebe in drugih, boljši športni in učni rezultati, boljša delovna klima, pozitivno naravnano delo

Didaktični pristopi: procesno razvojni cilj – izdelava svojega načrta obremenitev in tedensko sledenje skozi vse šolsko leto, primerjalno plan – realizacija – rezultati

Učni pripomočki: delovni list za tedensko načrtovanje obveznosti

Sestava učnega sklopa 3. šolske ure

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
Uvod	Učitelj predstavi potek sklopov in njihov namen.	Dijaki poslušajo.	
Glavni del Predavanje v PowerPointu in debata, vezana na vsebino posameznih prosojnic: ideal športnega razvoja, dnevni ritem, prilagajanje in usklajevanje obveznosti, mentalna trdnost, osebnotne lastnosti športnika.	Učitelj predstavi posamezne sklope vsebine Športni stil življenja ter zahteve vrhunškega športa, podkrepljene s praktičnimi primeri vrhunskih športnikov. Spodbudi debato po vsaki prosojnici.	Dijaki poslušajo in komentirajo posamezne prosojnice, tematiko povezujejo s svojimi izkušnjami in problemi.	
Povabilo dijakom za predstavitev svojega videnja življenja vrhunškega športnika, najstnika, dijaka gimnazije.	Učitelj nagovori dijake, da predstavijo, s kakšnimi problemi se srečujejo pri obremenitvah in načrtovanju obveznosti.	Dijaki komentirajo, sodelujejo v debati, predlagajo rešitve za dobro načrtovanje, iščejo primere dobrega načrtovanja z zgledi pri sošolcih, ki so uspešni.	Učitelj dijake spodbudi z vprašanji, da sodelujejo v debati.

Predstavitev delovnega lističa za načrtovanje.	Učitelj razdeli delovne lističe za načrtovanje obveznosti. Predstavi logistiko izpolnjevanja in pomaga z navodili.	Dijaki poleg delovnega lista vzamejo svoj urnik treningov, tekem, pouka, obrokov in vpišejo svoje obveznosti.	Učitelj spodbuja, da so učenci aktivni.
Zaključni del Tedensko oddajanje načrtov	Učitelj povzame smiselnost dobrega načrtovanja ter dijake nagovori, da redno tedensko oddajajo izpolnjene načrte in realizacijo za sistematično spremljanje učinkovitosti. Delovni listi so na spletni strani.	Dijaki tedensko izpolnjujejo načrte in realizacijo in jih oddajajo.	Učitelj spodbuja vse dijake, da resno izpolnjujejo načrte. Glede na realizacijo se podatke uporablja za pomoč dijakom pri načrtovanju obveznosti in pri pripravi individualnih načrtov za športnike.

Refleksija učiteljev, ki sodelujejo v projektu

Poleg predstavljenega dela smo zaradi dobrih rezultatov delo razširili na vse štiri nogometne oddelke internatskega tipa na Gimnaziji Šiška. V projektu sodelujejo štirje razredniki, štirje vzgojitelji ter pedagoški in športni koordinator. Razredniki tedensko razdelijo obrazce za načrtovanje in vpis realizacije načrta dnevnih obveznosti skozi teden. Tedensko izpolnjene in podpisane obrazce tudi poberejo in shranijo. Obrazci so tudi na spletni strani šole (shranjeni pod rubriko Nogometni oddelki - Gradiva) in so kadarkoli dostopni vsem tudi v primeru, če dijak izgubi obrazec. S tem se izognemo izgovorom. Razredniki po obdobjih analizirajo in statistično obdelajo načrtovanja (obrazce) v povezavi s preverjanji in količino učenja po realizaciji. Analize predstavijo članom koordinacije, razrednim učiteljskim zborom in staršem na roditeljskih sestankih. Analize uporabljamo tudi pri svetovanjih dijakom z učnimi težavami in dijakom, ki želijo povečati svojo učinkovitost pri učenju. Na roditeljskih sestankih in govorilnih urah prosimo starše za pomoč pri nadzoru in izpolnjevanju obveznosti čez vikend v domačem okolju. Samo redno vsakodnevno učenje lahko prinese kakovostno dolgotrajno in uporabno znanje. Vzgojitelji v dijaškem domu dijakom nudijo pomoč pri načrtovanju in motivirajo dijake za realizacijo načrta.

Pedagoški koordinator individualno obravnava dijake z večjimi učnimi težavami, dijake na individualni pogodbi, občasno pa tudi bolj obremenjene dijake, ter jim pomaga pri načrtovanju. Vzgojitelji ugotavljajo, da imajo več prostega časa tisti dijaki, ki se redno, sprti učijo glede na svoj zastavljeni načrt.

Zaključek

Poleg dnevnega načrtovanja obveznosti si mora športnik izdelati tudi dolgoročen urnik ali rokovnik, zato od dijakov zahtevamo načrt športnih obremenitev za daljše obdobje, kjer ima zabeležene vse pomembnejše povečane športne obremenitve in

daljše odsotnosti od pouka. Glede na svoj športni rokovnik si izdelava rokovnik za obdobja intenzivnejšega učenja in za preverjanje znanja v šoli. Zavedati se mora, da bo uspešen le, če se bo dosledno držal rokovnika in ga usklajeval samo ob najnujnejših spremembah. Dijaki z urejenimi rokovniki in urniki so skoraj vedno uspešni na športnem in šolskem področju, kar je verjetno posledica tega, da se zavedajo svoje drugačnosti in sprejmejo povečano obremenitev kot del svojega življenja. Uspeh v športu in končana srednja šola je želja vseh mladih športnikov srednješolcev, uresničitev te želje pa je mogoča samo, če se mlad športnik prilagodi in sprejme odgovornosti, ki so mu dane, da uskladi dve zahtevni dejavnosti, v katerih bi rad bil uspešen. Sprejeti mora zahteve vrhunškega športa, slediti svojim vrednotam in uskladiti svoj urnik in dejanja za realizacijo. Želja ni dovolj za uspeh, pomembna so dejanja in vztrajnost pri aktivnostih, ki vodijo do uspeha.

Priloga



Delovni listič za načrtovanje obveznosti



Delovni listič za načrtovanje obveznosti

Ime in priimek: _____ Datum: od _____ do _____

Urnik

ura	dan →	OBVEZNOSTI PRIHODNJEGA TEDNA:						
		PON.	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
P	7.10-7.55							
1.	8.00-8.45							
2.	8.50-9.35							
3.	9.40-10.25							
4.	10.55-11.40							
5.	11.45-12.30							
6.	12.35-13.20							
7.	13.25-14.10							
8.	14.15-15.00							
	15.00-16.00							
	16.00-17.00							
	17.00-18.00							
	18.00-19.00							
	19.00-20.00							
	20.00-21.00							
	21.00-22.00							
	spanje							

Najprej v urnik vpiši treninge in druge predvidene obveznosti, nato načrtuj učenje.

Dnevno izpolnjuj tabelo:

- naučeno obkroži,
- vpiši predmet, ki si se ga učil, pa še ne znaš dovolj,
- vpiši, kaj si delal sicer,
- vpiši, kdaj si odšel spat.

Podpis vzgojitelja:

Podpis staršev:

1.1.7 Tehnike sproščanja za večjo učinkovitost na treningih in tekmovanjih

Desa Kapelj Gorenc, Gimnazija Šiška, Ljubljana

Izbrana poglavja:	<i>športna vzgoja:</i>	Tehnike sproščanja
	<i>psihologija:</i>	program posebnega treninga v izbrani športni panogi, regenerativni trening
Učni sklop:	<i>športna vzgoja:</i>	Tehnike sproščanja – praktični prikaz (6 ur)
	<i>psihologija:</i>	Tehnike sproščanja – teoretične osnove (2 uri)

Cilji in kompetence

Splošni cilj: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, konstruktivno obvladovanje čustev, metakognitivne dejavnosti.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> Dijaki berejo, vrednotijo ter komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> razumejo, kaj je stres, kaj povzroča in kako blažiti njegove posledice, postavijo si osebne cilje za uporabo sebi najbolj ustreznih tehnik sproščanja za odpravo stresa in izboljšanje dosežkov v športu,
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> z uporabo tehnik sproščanja se lažje soočajo z zahtevami življenja v sodobni družbi, pripomorejo k večji strpnosti, učijo se pomena življenja v sožitju z naravnimi človeškimi zakoni,
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> skrbijo za svoj osebni razvoj in pridobijo vpogled in znanje na področju človekove duševnosti, razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje,
K8 – kulturna zavest in izražanje	<ul style="list-style-type: none"> učijo se telesne govorice, prepoznavajo razlike med sproščenim stanjem in napetostjo, kar lahko izboljša medsebojno komunikacijo, v debati izrazijo mnenja, izkušnje, ideje.

Operativni cilji**Vsebinski:****PSIHOLOGIJA**

- Prepoznajo vplive in posledice stresa.
- Spoznajo stanje organizma pod stresom.
- Prepoznajo stanje telesa, ko je sproščeno.
- Spoznajo se z različnimi tehnikami sproščanja in njihovim vplivom na organizem.

ŠPORTNA VZGOJA

- Razumejo vpliv tehnik sproščanja na telo ter jih praktično preizkusijo.
- Naučijo se treh tehnik sproščanja do take mere, da jih lahko sami praktično uporabijo tudi doma.

Procesni:

Znajo uporabiti vsaj tri tehnike sproščanja, ki jim bodo koristile tako v vsakodnev- nem življenju kot tudi v okviru psihične priprave znotraj svojega programa trenin- gov in tekem.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *pri psihologiji in športni vzgoji:* poznajo in razumejo *tehnike sprošča- nja*; zakaj so potrebne, kakšne koristi imamo, če redno prakticiramo tehnike sproščanja.
- *pri psihologiji:* dijaki znajo opredeliti stresne dejavnike, tveganja posledic stresa in spoznajo osnovne tehnike sproščanja.
- *pri športni vzgoji - treningu:* dijaki praktično preizkusijo več tehnik sproščanja in se naučijo uporabe treh tehnik, ki jih obvladajo do te mere, da jih lahko izvajajo samostojno.

Medpredmetne povezave in kroskurikularne teme: povezujeta se psihologija in športna vzgoja ter trening v športnem oddelku internatskega tipa na temo »Tehnike sproščanja«, kjer ima športna vzgoja s treningom glavno, psihologija pa podporno vlogo.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati):* učitelja usmerjata dijake v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji psihologije, športne vzgoje in treninga;
- *kompetenčni pristop:* dijaki v procesu razvijajo kompetence s poudar- kom na socialnih kompetencah, samoiniciativnosti in kulturni zavesti;
- *aktivne oblike pouka:* timsko poučevanje (dva učitelja), individualno delo na sebi;

- *aktivne metode pouka:* eksperimentiranje na sebi, študij posameznih tehnik, debata;
- *avtentični pouk:* avtentično učenje (dijaki praktično preizkusijo tehnike na sebi), projektno delo (dijaki za alternativno oceno izdelajo projekt);
- *diferenciacija in individualizacija pouka:* individualizacija – tehnike sproščanja za vsakodnevno uporabo si izberejo glede na svoje značajске lastnosti.

Dejavnosti za končno preverjanje

- *psihologija:* Ustno preverjanje poznavanja področja tehnik sproščanja.
- *športna vzgoja:* Predstavitve tehnik sproščanja, projektno delo, izdelava seminarske naloge ali predstavitev tematike praktično sošolcem

Ocenjevanje

- *psihologija:* pisno ocenjevanje v okviru pisne naloge;
kriteriji: poznavanje in razumevanje stresa in njegovih posledic.
- *športna vzgoja:* načeloma se dejavnost ne ocenjuje, dijak ima možnost alternativne ocene, ki jo dobi za vodenje dela ure z eno od tehnik sproščanja za sošolce ali izdelavo seminarsko nalogo.

Potek učnega procesa

Razred: 3. letnik; **predvideno število ur:** osem šolskih ur

Profesorji: mag. Aleš Vičič, dipl. psih., Desa Kapelj Gorenc, prof. švz.

Vsebina ure: regeneracija – tehnike sproščanja

Tip učne ure: ponavljanje in utrjevanje znanja

Učne oblike: individualno samostojno delo na sebi, delo v skupini

Učne metode: avtentično učenje – ciljno naravnana naloga – doseči stanje sproščenosti, delo na sebi, refleksija počutja, debata

Učni pripomočki: CD glasba, podloge, blazine

Organizacijski model kompleksa

Pri psihologiji sta dve šolski uri namenjeni delavnici, na kateri dijaki spoznavajo stres, posledice negativnega stresa, fiziološke reakcije organizma na stres, tehnike sproščanja in njihove učinke na človeški organizem. Delavnica je sestavljena iz uvodne predstavitve profesorja v obliki predstavitve PowerPoint, sledijo praktični primeri z delom v skupini in delom na sebi.

Pri športni vzgoji in na treningu sledijo tri enote vadbe v obliki blok ur. Na urah profesor predstavi posamezne tehnike sproščanja in njihove učinke ter jih nato z dijaki praktično izvede. Tehnike, ki jih predstavi športnikom, so vezane na dejavnosti, ki jih le-ti uporabljajo v praksi za izboljšanje koncentracije in za večjo

učinkovitost svoje dejavnosti – progresivno sproščanje, meditacija, dihalne vaje, vizualizacija, joga, thai chi.

V nadaljevanju je predstavljena zadnja blok ura, kjer učitelj z dijaki ponovi tri tehnike, ki naj bi jih dijaki dobro obvladali v praksi: progresivno sproščanje, dihalne vaje in vizualizacijo.

Sestava učne ure

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
Uvod	<p>Tehnike sproščanja – progresivno sproščanje, dihalne vaje in vizualizacija. Napove delavnico utrjevanja tehnik, smiselnost, cilje.</p> <p>Dijakom da jasna navodila o poteku ure, ponovi uporabnost tehnik, ki jih bomo utrjevali v praksi športnika.</p>	<p>Učitelj dijake vodi skozi proces sproščanja ob glasbi z govornimi sugestijami.</p> <p>Dijaki si pripravijo svoje mesto za sprostitev, podloge, blazine, toplo oblačilo, poslušajo.</p>	<p>Dijaki se namestijo v osnovni položaj za sproščanje in se umirijo, zaprejo oči.</p> <p>Dijaki so na uro prišli z vsemi potrebnimi rekviziti za udobje med sproščanjem: primerna oblačila, pokrivalo, blazina.</p> <p>Učitelj počaka, da se dijaki umirijo in pripravijo.</p>
<p>Glavni del Progresivno sproščanje</p> <p>Dihalne vaje – ritem dihanja, globina, tehnika s prepono</p> <p>Vizualizacija – kraj sprostitev, občutki lebdjenja</p>	<p>Dolžino vadbe prilagodi zahtevam posamezne tehnike.</p> <p>Med prehajanjem iz ene tehnike na drugo jih spodbudi k samorefleksiji in izmenjavi mnenj o učinkovitosti posamezne tehnike na njihov organizem – lastna izkušnja.</p>	<p>Dijaki sledijo navodilom.</p> <p>Med posameznimi tehnikami si kratko izmenjajo mnenja o občutkih in počutju.</p>	<p>Dijaki izvajajo že poznane posamezne tehnike, zato podrobna navodila tokrat niso potrebna.</p>
<p>Zaključek Debata</p>	<p>Spodbudi debato, kako lahko z različno glasbo usmerjamo razpoloženje, vplivamo na psiho.</p> <p>Kje in kdaj bi uporabljali v športu določene tehnike sproščanja?</p>	<p>Dijaki izražajo mnenja, kako so doživljali različno glasbo med posameznimi tehnikami sproščanja.</p> <p>Dijaki predstavijo, kje in kako bi uporabljali posamezne tehnike.</p>	<p>Učitelj skrbno izbere različno glasbo in spremlja odzive dijakov, da na koncu lahko sodeluje v debati in predstavi svoja opažanja.</p>

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
Izpolnjevanje vprašalnika	Spodbuja vse dijake, da aktivno sodelujejo v diskusiji in izpolnijo samorefleksijo.	Izpolnijo vprašalnik.	Učitelj spodbuja učence, naj povežejo uporabnost s predstavljenim v psihologiji, ter naj tudi doma ponovijo in uporabijo naučeno.

Refleksija učitelja

Tematika je zanimiva z vidika vseživljenjskega učenja, zato menim, da je v učnih načrtih športne vzgoje, še posebej v športnih oddelkih, zapostavljena, saj gre za znanja in spretnosti, ki koristijo športnikom tako pri zagotavljanju večje učinkovitosti na treningih in tekmah kot tudi pri hitrejši in boljši regeneraciji. Dobra psihološka priprava športnika je odvisna od njegove sproščenosti, dojemljivosti, samozavesti in še mnogih drugih dejavnikov, zato menim, da si tematika zasluži vsaj takšen obseg, kot je predviden v projektu in še redno praktično samostojno izvajanje. Povezava s psihologijo se mi zdi več kot smiselna, saj teoretične vsebine pomagajo pri boljšem razumevanju procesov in tudi obratno - praktična izvedba osmisli učenje pri psihologiji. Največja korist povezave pa je celosten vpogled in znanje, ki je uporabno in ga dijaki že vrsto let, odkar izvajamo projekt, prakticirajo tudi sami. Želja po izvajanju tudi ob zaključku treningov in ur športne vzgoje je zadosten pokazatelj, da je naše delo smiselno.

Prilogi



Evalvacijski vprašalnik za dijake

List za utrjevanje in ponavljanje (doma)



Evalvacijski vprašalnik za dijake

Tehnike sproščanja za večjo učinkovitost na treningih in tekmovanjih

Ime in priimek:

Razred:

1. Katera tehnika te najbolj sprosti (podčrtaj)?

- progresivno sproščanje
- sproščanje z dihalnimi vajami
- vizualizacija

2. Kako veš, da si bil sproščen? Na kratko opiši stanje sproščenosti. _____

3. Kdaj bi v svojem športu uporabil katero od tehnik sproščanja?

- Progresivno sproščanje _____
- Sproščanje z dihalnimi vajami _____
- Vizualizacija _____

4. Kakšna glasba ti najbolj ustreza za prakticiranje tehnik sproščanja? _____

5. Ali se ti je zdel položaj telesa za sproščanje udoben, ali bi ga zamenjal s kakšnim drugim položajem? _____

6. Ali si do sedaj sam že uporabljal katero od tehnik sproščanja na treningih in tekmah? Katero, če je odgovor da? _____

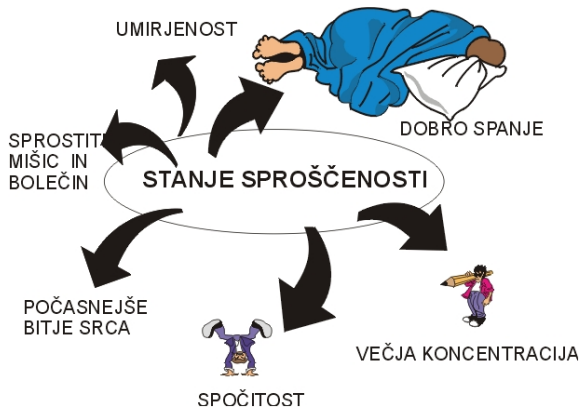
7. Imaš kakšno idejo, kako bi še boljše predstavili in utrdili poznavanje tehnik sproščanja?

Avtorica vprašalnika: Desa Kapelj Gorenc

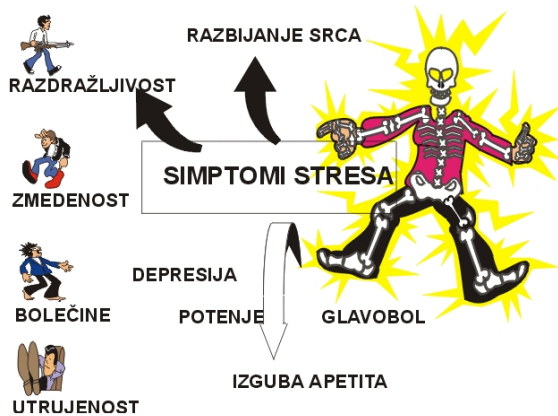
List za utrjevanje in ponavljanje (doma)

Tehnike sproščanja za večjo učinkovitost na treningih in tekmovanjih

1. Opiši kakšne prednosti v športu imaš, če si sproščen? Pomagaj si s spodnjo sliko.



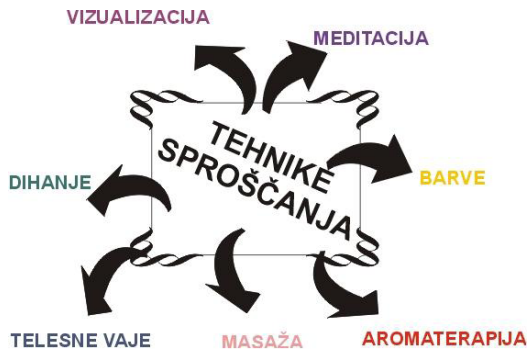
2. Kako bi ugotovil, da si med tekmo pod hudim stresom? Katere simptome bi prepoznal (na kratko obrazloži)? Pomagaj si s spodnjo sliko.







3. Katere tehnike sproščanja poznaš? Kaj največkrat uporabljaš? Kaj te najbolj sprosti? Pomagaj si s spodnjo sliko.



4. Kam bi umestil jogo, thai chi, stretching, pilates, tibetanske vaje in zakaj? Na kratko pojasni. _____

5. Kako nam aromaterapija pomaga pri sproščanju? _____

6. Naštej vsaj tri vrste masaže? _____

Pripravili: Desa Kapelj Gorenc, Darinka Girandon

1.1.8 Projekt Prehranska podpora organizma športnikov

Desa Kapelj Gorenc, Gimnazija Šiška Ljubljana

Uvod

Na Gimnaziji Šiška se v športnih in splošnih oddelkih šolajo večinoma športniki. Zdravje in rezultati dijakov v športu so zelo odvisni tudi od pravilne prehrane. Zavedamo se, da je to zelo kompleksno in občutljivo področje, zato smo se projekta lotili zelo skrbno in pripravili akcijski načrt, ki nam pomaga, da je projektno delo stalno in medpredmetno zasnovano, hkrati pa upošteva načela individualizacije in personalizacije. Tematika je zelo široka in zahteva fleksibilnost učnega procesa. Dijaki dobijo kakovostno, poglobljeno, povezano in uporabno znanje, kjer z izdelavo primerov lastnih jedilnikov samostojno pokažejo pridobljeno znanje. V obliki projektne dela dijaki in profesorji spoznavajo globalni problem zdrave, kakovostne prehrane za dobro podporo organizmu.

Izbrana poglavja:	<i>biologija:</i>	Metabolizem, presnova hranil.
	<i>športna vzgoja:</i>	teoretične vsebine
Učni sklop:	<i>biologija:</i>	Presnova, celica, beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe
	<i>športna vzgoja:</i>	Prehranska podpora organizmu športnika. Načrtovanje in izdelava svojega jedilnika.

Cilji in kompetence

Splošni cilj: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, ocena tveganj, prejemanje odločitev in konstruktivno obvladovanje čustev.

Menimo, da bi moral projekt postati del vseživljenjskega učenja, saj se prehranske zahteve v različnih življenjskih obdobjih glede na navade ter aktivnosti razlikujejo. Če želimo, da dijaki pridobijo znanja o prehrani in jih osvojijo tudi na kognitivnem področju, morajo dobiti dovolj kakovostnih informacij, spodbud in možnosti, da se njihove prehranjevalne navade izboljšajo. Zato ni dovolj, da v okviru prenovljenih učnih načrtov umestimo tematiko v več predmetnih področij, ampak je treba v okviru projekta pošteno prevetrili tudi kuhinjo na šoli ter dijakom v okviru organizacijskih in finančnih zmožnosti ponuditi najbolj kakovostno prehrano.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki berejo, vrednotijo ter komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, • uporabljajo ustrezno izrazoslovje,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> • razumejo osnove presnove, • znajo načrtovati svojo prehrano glede na individualne potrebe,
K6 – socialne in državljske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • učijo se odgovornosti za svoje zdravje,
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • skrbijo za svoje zdravje in maksimalno telesno zmogljivost, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za svoje zdravje in uspeh v športu,
K8 – kulturna zavest in izražanje	<ul style="list-style-type: none"> • kot bodoči vrhunski športniki se zavedajo svojih obveznosti v skrbi za svoje zmogljivosti, • v debati izrazijo mnenja, izkušnje, ideje.

Operativni cilji

Vsebinski:

BIOLOGIJA

- Spoznavajo osnovne gradnike dobre prehrane, presnovne procese in zakonitosti prehranske podpore organizma.
- Spoznajo osnovne zakonitosti delovanja celice.

ŠPORTNA VZGOJA

- Spoznavajo značilnosti športne prehrane. Seznanijo se s športnim jedilnikom glede na potrebe športne panoge.

Procesni:

Znajo izdelati primer svojega osebne jedilnika.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *pri biologiji:* spoznajo osnove presnove in posameznih hranilnih snovi; razumejo, zakaj morajo imeti športniki prilagojeno prehrano.
- *pri športni vzgoji:* razumejo, kakšna je prehranska podpora organizma športnika; izdelajo svoj osebni jedilnik.

Medpredmetne povezave in kroskurikularne teme: povezujeta se biologija in športna vzgoja, pri čemer ima športna vzgoja glavno, biologija pa podporno vlogo.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati):* učitelja usmerjata dijake v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji psihologije in biologije;
- *kompetenčni pristop:* dijaki v procesu razvijajo kompetence s poudarkom na samoinicijativnosti in podjetnosti;
- *aktivne oblike pouka:* sodelovalno poučevanje in učenje (timsko delo), skupinsko delo, delo v parih, individualno delo;
- *aktivne metode pouka:* diskusija, debata, eksperimentiranje, delo z viri;
- *avtentični pouk:* avtentično učenje (dijaki izdelajo svoj jedilnik, ga dopolnjujejo, eksperimentirajo);
- *diferenciacija in individualizacija pouka:* glede na svoje lastne potrebe in potrebe svoje športne panoge izdelajo svoj jedilnik.

Dejavnosti za končno preverjanje

- *biologija:* akcija Mesec zdravja s poudarkom na prehrani, oglasna deska z aktualnimi vsebinami in informacijami.
- *športna vzgoja:* izdelan jedilnik, *seminarska naloga:* Športna prehrana (kot alternativna oblika)

Ocenjevanje

- *biologija:* izdelava seminarskih in raziskovalnih nalog, plakata ali projekta na temo, določeno v sklopu Prehranske podpore organizmu
- *športna vzgoja:* dejavnosti se ne ocenjuje

Potek učnega procesa

Razred: 1. letnik; **predviden čas:**

Profesorji: Sabina Lepen Narič (biologija), Helena Črne Hladnik (biologija), Milan Jontes (biologija), Desa Kapelj Gorenc (športna vzgoja)

Organizacijski model kompleksa

Dijaki pri biologiji v obliki predavanj, delavnic in seminarsko projektnih nalog obdelajo značilnosti delovanja celice, beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, delovanje prebavil in presnovne procese, delovanje encimov, vitaminov in mineralov.

Pri športni vzgoji sledi predavanje o značilnosti prehranske podpore organizmu športnikov, nato sledi individualno delo, kjer dijaki izdelajo svoj predlog jedilnika. V nadaljevanju je predstavljena delavnica izdelave jedilnika.

Vsebina ure: Prehrana športnika – izdelava osebnega jedilnika**Tip učne ure:** utrjevanje znanja**Učne oblike:** individualno samostojno delo na sebi, delo v skupini**Učne metode:** avtentično učenje – ciljno naravnana naloga – izdelati jedilnik**Cilj delavnice:** razvijanje kompetenc samoiniciativnosti, vseživljenjsko učenje, kritično mišljenje**Operativni cilji:** dijaki izdelajo svoj jedilnik in ga preizkusijo v praksi**Pričakovani rezultati:** z izboljšanjem prehrane naj bi dosegli boljše zdravje in zmogljivosti v svoji športni panogi**Didaktični pristopi:** procesno razvojni cilj – izboljšati svojo prehrano; spremljanje in spreminjanje svojih prehranskih navad, glede na zahteve svoje športne panoge**Učni pripomočki:** delovni list in navodila za dijake**Sestava učne ure**

	Dejavnosti učitelja	Dejavnosti učenca	Opombe
Uvod	Dijakom predstavi problematiko in potek dejavnosti.	Dijaki poslušajo.	
Glavni del Predavanje s primeri: PowerPoint	Učitelj predstavi, kakšne so prehranske zahteve športnikov glede na posamezne obremenitve v športu.	Dijaki sodelujejo z vprašanji in primeri iz svoje prakse.	Učitelj dijake spodbudi, da sodelujejo v debati.
Delovni listi za izdelavo jedilnika z navodili.	Dijakom da jasna navodila poleg že zapisanih navodil na listih. Dijakom pomaga z nasveti.	Dijaki preberejo navodila in pričnejo s sestavljanjem jedilnika.	
Dijaki se razdelijo v skupine po pet. Predstavijo svoje primere sošolcem.	Učitelj poda navodila za predstavitev svojih jedilnikov v skupinah.	Dijaki se razdelijo v skupine po pet. Predstavijo svoje jedilnike in utemeljijo izbiro hranil.	Dijaki si izmenjajo mnenja glede sestave jedilnikov.

Delavnica: Priprava okvirnega jedilnika – prehranska podpora tvojemu organizmu med procesom treniranja

Ime in priimek: _____ Starost: _____ Spol: m/ž

Višina: _____ Teža: _____

Športna panoga: _____ Št ur treninga: _____

Izračun potrebne energije/dan:

upoštevaj spol, starost, panogo, št. ur treninga: _____

dan	zajtrk	malica	kosilo	malica	večerja	čas treninga
ponedeljek						
torek						
sreda						
četrtek						
petek						
sobota						
nedelja						

Navodila za izpolnjevanje:

- Pri izpolnjevanju si pomagaj z zapiski predavanj, delavnic, pouka biologije, s knjigo Šport, tvoja izbira – poglavje Športna prehrana. Izračunaj svoje energetske potrebe. Upoštevaj splošno tabelo za metabolizem najstnika in prištej porabo, ki jo imaš v okviru svojega treninga. Hranila v razpredelnico vpisuj okvirno, lahko pa jih navedeš konkretno, če želiš.
- V zadnjem okencu izpolni natančen čas treninga. (Pomemben podatek zaradi polnjenja glikogenskih rezerv – ne pozabi!)
- Pri izpolnjevanju se lahko posvetuješ s sošolci v skupini ali za mnenje prosiš profesorja.
- Tabelo izpolni z navadnim svinčnikom, tako boš manj ustrezna živila po posvetu lahko zamenjal z bolj ustreznimi.
- Sestava živil naj bo v skladu s prehranskimi navodili za zdravo prehrano športnika, ki si jih spoznal v projektu. Bodi pripravljen na spremembo svojih navad, če bo potrebno.

Upoštevaj osnovna načela:

Glava naj odloča, kaj boš jedel. Želodec in okus sta slaba prehranska svetovalca. Če je potrebno, spremeni svoje prehranske navade.

Športnik ni koš za odpadke. Potrebuješ vrhunsko, kakovostno hrano, brez nepotrebne navlake, ki je stvar reklamnih kampanj in prinaša dobiček le kapitalu lastnikov, ne pa tvojim vrhunskim zmogljivostim in zdravju.

Večina živil naj bo čim bolj naravnih in neobdelanih, pot do teh živil pa naj bo čim krajša. To ti bo zagotovilo encime, vitamine, minerale, ki so pogoj za vrhunsko zmogljivost. Dobra hrana je naravna, preprosta, sveža.

Jej manj, vendar bolj kakovostno, ne obremenjuj organizma z nepotrebni snovmi.

Takoj po treningu napolni glikogenske rezerve.

Ne pozabi na rehidracijo organizma – tekočino.

Določi tudi čas obrokov glede na svoje obveznosti.

Svoj jedilnik čim bolj prilagodi danim možnostim, da ga boš lahko uresničil.

Pripravila: Desa Kapelj Gorenc

Refleksija učitelja in dijaka*Refleksija dijaka*

V skladu s spremljanjem počutja in tedenskega načrta prehrane je dijak nogometnega oddelka pripravil svoj dnevni jedilnik kot idealen jedilnik za klasičen delovni dan v oddelku internatskega tipa:

Primer enodnevnega jedilnika dijaka

nogometaš, starost 16 let, atv 180/att 72, treningi 4 ure/dnevno.

Poraba: 5.200 Kcal

zajtrk

1 skodelica kosmičev s sadjem in mlekom, 2 kosa črnega kruha, nemastna šunka, rezina sira, 3 dcl pomarančnega soka

dopoldanska malica

takoj po treningu: 5 dcl sadnega jogurta,
kasneje: polnozrnata žemlja, jabolko, 5 dcl vode

kosilo

1 skodelica zelenjavne juhe, puran z gobami, široki rezanci, brokoli s sirom, mešana solata, pomaranča, 5 dcl vode

popoldanska malica

takoj po treningu: banana, 5 dcl čokoladnega mleka, 5 dcl vode

večerja

kalamari na žaru, krompir z blitvo, sadna kupa z oreščki, 5 dcl vode

pred spanjem

5 dcl napitka za imunski sistem (sojino mleko in kravje mleko)

Refleksija sodelujočih učiteljev

Vseživljenjsko učenje je končni cilj izobraževanja. Ne učimo se za šolo, ampak za življenje. Prehrana je ena glavnih dobrin, ki nam lahko pomaga, da ohranimo zdravje in dobro počutje, dvignemo delovno sposobnost in dosegamo boljše športne rezultate. S projektom smo povezali dijake, profesorje, starše in osebje v šolski kuhinji. S projektom želimo nadaljevati, ga še izpopolniti in k sodelovanju povabiti tudi trenerje. Projekt je kot živ organizem: če ga negujemo in izboljšujemo, bo zaživel polno in kakovostno, sicer lahko zamre. Morda smo z našimi idejami spodbudili še koga in bo še boljše zaživel v novih okoljih. Veseli bomo tudi spodbudne kritike, da projekt še izpopolnimo.

1.1.9 Medpredmetni športni dan

Barbara Ogrin, Šolski center Rudolfa Maistra Kamnik

Izbrana poglavja: *športna vzgoja:* športni dan (odbojka, pohod, rafting, namizni tenis)

fizika: sile

angleščina: bralno razumevanje

informatika: uporaba digitalnega fotoaparata in programa Web album maker

matematika: geometrija

slovenščina: pisno sporazumevanje

Učni sklop: športni dan – dejavnosti (6 ur)

Cilji in kompetence

Splošni cilj: uresničevanje načel, izhodišč in smernic posodobljenega učnega načrta v pedagoškem procesu:

- pozitivno doživljanje športa,
- razbremenitev in sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov,
- skrb za zdrav in skladen razvoj,
- sprejemanje odgovornosti za kulturni odnos do okolja,
- kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, konstruktivno obvladovanje čustev.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	• Dijaki ustrezno komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku,
K2 – sporazumevanje v tujem jeziku	• znajo uporabiti učni list – navodila v tujem jeziku; • ustrezno razvijajo bralno razumevanje v tujem jeziku,
K3 – kompetenca v naravoslovju	• razvijajo zmožnost logične predstavljalnosti, • opravijo meritve, obdelujejo pridobljene podatke, • znajo uporabiti merske instrumente, • znajo uporabiti matematične formule,
K4 – digitalna pismenost	• znajo uporabiti digitalni fotoaparata, • znajo namestiti in uporabiti program WEB album maker,
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	• samostojno opravijo naloge, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno aktivnostjo.

Vsebinski cilji:

Dijaki razumejo:

- vpliv športne dejavnosti na telo ter sprejemajo odgovornost za zdrav način življenja,
- dodatne naloge, znajo uporabiti zahtevana in pridobljena znanja pri posameznih predmetih.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *športna vzgoja*: opravljen športni dan, aktivno sodelovanje na športnem dnevu;
- *informatika*: dijaki znajo uporabiti program Web album maker, znajo uporabiti digitalni fotoaparata;
- *fizika*: dijaki razumejo poglavje o silah;
- *angleščina*: dijaki znajo prebrati, prevesti in razumeti navodila;
- *matematika*: dijaki poznajo in znajo uporabiti formulo za prostornino valja;
- *slovenščina*: dijaki znajo napisati ustrezno jezikovno pravilno besedilo.

Medpredmetni športni dan

Na športnem dnevu so poleg učiteljev športne vzgoje prisotni tudi učitelji drugih predmetov – tistih, ki so pripravili naloge medpredmetne povezave pri posameznih predmetih.

Didaktični pristopi

- *učno-ciljni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati)*: učitelja oziroma učitelji usmerjajo dijake/-kinje v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene z učnim načrtom športne vzgoje;
- *kompetenčni pristop*: dijaki razvijajo socialno kompetenco, naravoslovno – matematično kompetenco, kompetenco digitalne pismenosti in kompetenco sporazumevanja v tujem jeziku;
- *aktivne oblike pouka*: izmenjuje se timsko poučevanje (dva učitelja), sodelovalno učenje in samostojno delo dijakov.
- *aktivne metode pouka*: uporabimo osnove eksperimentiranja, problemско učenje (reševanje delovnih listov), delo z besedilom.

Dejavnosti za končno preverjanje

Dejavnosti smo preverjali samo iz stališča opravljenega dela in opravljenih nalog.

Dejavnosti za končno ocenjevanje: dejavnosti nismo ocenjevali.

Refleksija učiteljev

Barbara Ogrin: V šolskem letu 2008/09 smo prvič izvedli medpredmetni športni dan za dijake vseh prvih letnikov gimnazije. Po dogovoru profesorjev smo pripravili naloge za športni dan. Sama priprava športnega dne je organizacijsko malo bolj zahtevna, saj je več dogovarjanja, priprave in tudi usklajevanja z ostalimi profesorji. Tudi glede nalog, ki so bile pripravljene kot dodatek pri dejavnostih, so dijaki imeli nekaj pripomb – niso namreč smeli sami izbirati, katere naloge bodo opravljali. Poleg tega vsi dijaki niso opravljali vseh nalog, opravili so samo tiste, ki so bile pripravljene pri določenih aktivnostih.

Na pohodu, kje sem bila tudi organizator, so bili dijaki navdušeni, saj so sami opravljali naloge, sami poiskali pot – bili so samostojni, vseeno pa so morali sodelovati in delati kot skupina. Slabost takega športnega dneva je predvsem pomanjkanje učiteljev za izpeljavo – pri posameznih dejavnostih bi bilo potrebnih več učiteljev.

Šemso Mujanovič: Izredne pohvale smo dobili za orientacijski pohod z različnimi vmesnimi nalogami – tako s strani dijakov, kot tudi s strani kolegic – profesoric, ki so bile pri športnem dnevu udeležene. Sam sem bil v Besnici in tam sem opazil nekoliko manj prizadevno delo dijakov pri terenskih vajah iz fizike, kar je bila logična posledica, saj učitelja fizike ni bilo tam (razporejen je bil na maturi, ki je potekala ta dan). Na splošno ocenjujem ta športni dan kot nadpovprečno uspešen, saj smo ga prvič izvedli v medpredmetni obliki – dijaki so aktivno uporabljali tako mišice kot tudi možgane. Pri organizaciji takšnega športnega dne je nekoliko več pripravljalnega dela, več dela pri sami izvedbi, nadzoru ter pri analizi opravljenega dela (pregled vseh izpolnjenih učnih listov, posredovanje le-teh učiteljem posameznih predmetov, veliko rekvizitov ...).

1.1.9.1 Učna priprava za športni dan

Vrsta športnega dne

SPOMLADANSKI MEDPREDMETNI ŠPORTNI DAN (AKTIVNOSTI V NARAVI)

Vsebina športnega dne

Dijaki so izbirali med naslednjimi tremi oblikami aktivnosti v naravi:

1. *kolesarjenje v Tacnu, rafting na Savi ter medpredmetna povezava z informatiko*: s profesorjem Vinkom Kušarjem so dijaki fotografirali dogajanje na športnem dnevu, pri naslednji uri informatike pa so izdelali foto album ter fotografije prenesli na spletno stran;
2. *dejavnosti v Besnici pri Kranju (odbojka na mivki, badminton, squash, namizni tenis ...)* v povezavi s fiziko (tema gibanje): profesor Lojze Vrankar je pripravil učni list, s pomočjo katerega so dijaki izvedli terenske meritve in nato rešili naloge v učnem listu;
3. *orientacijski pohod*: profesorica Andreja Kušar je navodila za orientacijski pohod prevedla v angleški jezik, profesorica Marta Zabret je pripravila matematični nalogi, profesorica Slavka Židan je pripravila nalogo iz slovenskega jezika, ostale naloge sva pripravila profesorja športne vzgoje Barbara Ogrin in Šemso Mujanovič.

Cilji športnega dne

- pripraviti zanimiv brezplačen pohod za dijake,
- spodbujati delo v skupini,
- izboljšati besedišče in razumevanje navodil za smeri v angleškem jeziku,
- oceniti velikost drevesa po skavtski metodi,
- s pomočjo svojega telesa približno izračunati volumen drevesa,
- izvesti zanimive terenske vaje za fiziko in informatiko ter jih smiselno povezati s športnimi vsebinami,
- navajati na športno preživljanje prostega časa,
- krepiti motorične sposobnosti.

Učne in organizacijske metode: demonstracija, razlaga, frontalno delo, delo z manjšimi skupinami, eksperimentalno delo.

Učni pripomočki in športni rekviziti: učni listi, štoparice, metri, fotoaparati, ura, razni športni rekviziti.

Pripravljalne naloge učiteljev: sestavljanje učnih listov za pohod, prevod, razmnoževanje, priprava rekvizitov, telefonski dogovori, koordinacija s profesorji,

ki so sodelovali pri tem športnem dnevu, izdelava seznamov, obveščanje dijakov, nadzor ter analiza.

Potek – izvedba športnega dne

Pri vsaki izmed treh dejavnosti je bil zadolžen en učitelj, ki je dijakom predal potrebne rekvizite, razdelil učne liste ter posredoval potrebne informacije za delo. Delo je nadzoroval ter ob koncu pobral izpolnjene učne liste.

Spodaj so priloženi delovni listi in navodila, ki so jih pripravili učitelji in so bila potrebna za izvedbo športnega dne.

Priloge



Navodila za orientacijski pohod 1: Orientation walk on a described way

Navodila za orientacijski pohod 2: Matematika

Navodila za orientacijski pohod 3: Slovenščina – Mekinjski samostan

Navodila za delo v Besnici pri Kranju 1: Eksperimentalne vaje iz fizike

Navodila za delo pri kolesarjenju in raftingu: Pisna priprava na uro informatike

Navodila za orientacijski pohod 1

Orientation walk on a described way

(Odgovore pišite v slovenskem jeziku!!!)

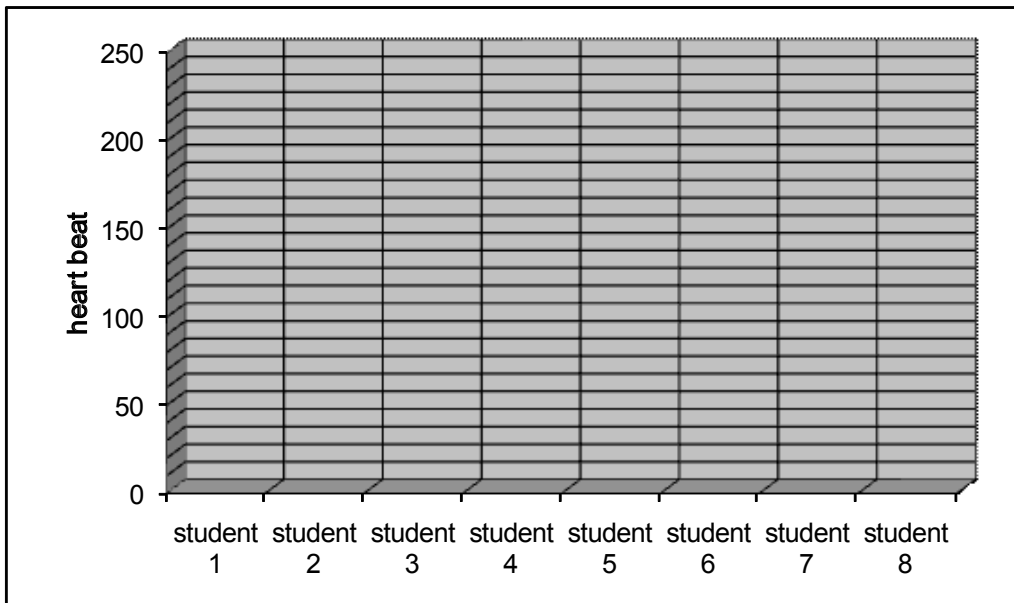
Walk by ZD Julija Polca and the monument to France Balantič, continue along the dead-end street (Novi trg) straight to the traffic lights. Cross the street twice (you must wait for the green light), go along the left bank of the Kamniška Bistrica as far as Maister bridge. Write down the year when the bridge was built:

Continue to the next bridge in the direction of the Tuhinj valley, where you cross the street and the bridge, after the bridge turn right and continue along the right bank of the Nevljica. Pass by Dom starejših občanov and find the path leading across the meadow. When you reach the asphalt road, continue right through the village to Mammoth bridge. There you have a task: write down the exact date when the skeleton of the mammoth was found.

Go on along the asphalt road in the direction of Oševak, Tučna, Briše. At the end of the village Oševak pass a sign (znamenje) on your left, after about 100 meters turn left on a macadam road. At the Y crossroads in the woods keep to your right and walk, walk, walk by the meadows, all the time straight till the crossroads in the woods. There you have another task!

Answer:

Continue left up the hill. At the top measure your heart rate and write it into the graph. Calculate your maximum heart beat (formula: $220 - \text{your age}$) and write it into the graph as well.



Instruction: Use a dot (.) or a circle (o) to mark your heart beat at the top of the hill and a cross (+) or an asterix (*) for your maximum heart beat.





Continue straight forward down the hill, by the Mercedes Cotman garage, there turn left and once again left in the direction of the village Podjelše. At the hayrack (kozolec) behind Avtoličarstvo Papež turn left on a macadam road, which leads across the meadow. Continue past the ruins of a house (on the left). Cross the road and continue straight by a house on your right, an orchard and two hayracks on your right. Walk along the dry stream bed. When you reach a hayrack standing parallel to your path on the left, find a path to the left which leads across the meadow up towards the woods. Go along this path and at the end by the woods turn right. Continue on the path by the woods in the direction of the Mekinje cloister. When you come to the cloister, go along the pavement on the left to a fountain and complete a task.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Continue on the asphalt road on your left past the houses (Neveljska pot). Go straight forward, then turn left through Prašnikar walk by the stadium. Then cross the street carefully, before the playground turn left, find a bridge and go across it. Go on along Žebljarska street to a STOP sign, turn left to Malograjski dvor. Continue through a narrow passage (cross the street very carefully!), along the streets of the old part of town to Spar market and then to the final point - our school.

Well done!!!

Navodila za orientacijski pohod 2

Matematika*Navodilo za dijake (posredujemo ga ustno na kontrolni točki).*

Prostornino lesa v drevesnem deblu lahko ocenimo brez merilnih instrumentov. Učitelj vam bo pokazal drevo, katerega obseg in višino boste ocenili na podlagi dveh preprostih metod. Iz obsega izračunajte polmer debla. Uporabite formulo za prostornino valja in izrazite prostornino debla v kubičnih decimetrih.

Pojasnilo učiteljem.

Obseg drevesa ocenimo z »objemanjem« debla v prsni višini (razdalja med konicami prstov razprtih rok je približno tolikšna kot telesna višina človeka), višino drevesa pa s »skavtsko metodo« (od drevesa se oddaljimo na razdaljo, iz katere ob predklonu med nogami vidimo celotno drevo. Razdalja je približno tolikšna kot višina drevesa; razdaljo premerimo na primer s koraki). Nekaj besed o Leonardovi znameniti sliki Vitruvianski človek ne škodi, omemba enakokrakega pravokotnega trikotnika tudi ni odveč.

Naloga za orientacijski pohod 3

Slovenščina – Mekinjski samostan

Mekinje so imele v zgodovini pomembno vlogo. Na Mekinjskem polju so odkopali železne keltske sekire (Sadnikarjev muzej). Predhodnik današnjega uršulinskega samostana je bil grad grofov Gallenbergov; leta 1134 in leta 1169 se omenja Viljem Mekinjski. Samostan s cerkvijo je leta 1300 ustanovil Siegfried Gallenberški ter ga podaril redu klarisinj. Redovnice so bile predvsem iz kranjskih plemenitih rodbin. Leta 1388 je samostan dobil sodno oblast nad svojimi podložniki. Kamniški meščani so mu podarili več pravic do gozdov v Bistrici. Leta 1471 so ga razrušili Turki, a je bil kmalu obnovljen. V opatijo ga je leta 1577 povzdignil papež Gregor XIII. Vanj je prodrli tudi protestantizem; obtožena prednica Suzana Gornjegrajska (1585-1593) je bila odstavljena. Nov samostan so zgradili leta 1682, v letu 1782 pa je bil razpuščen in je pripadel verskemu skladu. Med francoskimi vojnami so ga uporabljali kot vojašnico in kasneje kot bolnišnico. Od države ga je 1830 kupil baron Apfalren s Križa. Do leta 1848 so bili v njem državni uradi, ki so se nato preselili v Kamnik. Uršulinke iz Ljubljane so samostan kupile leta 1902.

V nekaj povedih opiši samostan in cerkev!



Navodila za delo v Besnici pri Kranju 1

Ekperimentalne vaje iz fizike**Navodila**

- *dijaki se razdelite v skupine po 4 (ali vsaj 3)*
- zapišite podatke, ki so pomembni za meritve – razmislite!
- meritve vnesite v tabelo
- po 4 v skupini skupaj napišite poročilo – z vsemi podatki, ustreznimi grafi (razmislite!), izračuni, ugotovitvami, sklepi ... ***Izračune napravite doma, prav tako doma odgovorite na zastavljena vprašanja, na športnem dnevu pa opravite samo meritve.***
- ***poročilo oddate v roku enega tedna***

Potrebščine za izvedbo meritev:

odbojcarska žoga, žogica za namizni tenis, loparji, miza, štoparica, merilni trak za merjenje dolžine.

1. Poskus in meritve napravite nad asfaltnimi tlemi (ali parketom v telovadnici) ter nad travnikom.

Danes boste med športnimi aktivnostmi nekateri igrali tudi odbojko. Masa odbojcarske žoge je 280 g. Žogo naj eden od vas drži tako, da bo njeno središče 100 cm nad tlemi.

- Katere sile v tem trenutku delujejo na žogo in kolikšne so?

Žogo spustite. Izmerite čas padanja proti tlam, čas dviganja do najvišje lege in višino, do katere se dvigne po odboju! Poskus ponovite šestkrat – meritve vnesite v tabelo!

- Katere sile delujejo na žogo med padanjem proti tlam?
- Približno kolikšna je rezultanta sil na žogo med padanjem?
- Katere sile delujejo na žogo ob udarcu ob tla?
- S približno kolikšno hitrostjo je padla na tla?
- Kolikšna je bila njena povprečna hitrost?
- Približno kako visoko se žoga dvigne? Izračunajte povprečno višino dviga!
- Zakaj se ni dvignila do iste višine, s katere je bila spuščena?
- S približno kolikšno hitrostjo se je začela dvigati po padcu na tla?

2. Poskus in meritve napravite med igranjem namiznega tenisa.

Dva dijaka naj igrata namizni tenis, žogico (njena masa je 2,5 g) naj udarjata čim bolj nad robom mize. Druga dva dijaka naj merita. Razmislite, kako je potrebno izvesti meritve, da boste lahko določili povprečno hitrost žogice po udarcu na poti proti drugemu igralcu! V poročilu podrobno opišite način vašega merjenja!

- Napravite ustrezne meritve in jih vnesite v tabelo – poskus ponovite šestkrat! Nato izračunajte povprečno hitrost žogice!
- Z besedami čim bolj natančno opišite obnašanje žogice med gibanjem od enega do drugega igralca (sile, hitrost, pospešek)!
- Katere sile v trenutku udarca delujejo na žogo? Kam je usmerjena rezultanta sil v tem trenutku – narišite!
- Katere sile delujejo na žogico med gibanjem prek mrežice? Kaj menite, kolikšna je bila tedaj rezultanta sil nanjo?
- Kolikšna je bila njena povprečna hitrost pri gibanju od enega do drugega igralca?



Slika 1 in 2: Fizikalne vaje (avtor: Šemso Mujanovič, 2009)



Navodila za delo pri kolesarjenju in raftingu

Pisna priprava na uro informatike

PISNA PRIPRAVA NA URO INFORMATIKE Medpredmetna povezava s ŠVZ (športni dan v sliki in besedi na spletu)

Razredi: 1A,1B,1C, 1Č,1 D

Učna tema: PROJEKTNA NALOGA WWORD _____

Učna enota: izdelava foto albuma _____

Učna metoda: DEMONSTRACIJA, SAMOSTOJNO DELO, _____

Učni pripomočki in učila: Računalnik, projektor, priročnik, vaje _____

Vzgojno izobraževalni smotri: Slike iz športnega dneva oblikovati v album, ki ga predstavimo na spletu. Skupina pripravi slike, jih s pomočjo programa obdela in prenese na splet. _____

Potek učne ure:

Vsebinska razčlenitev	Metode	Oblike
1. ogled slik in njihova izbira	Razgovor	Frontalna
2. Namestitev programa Web album maker	Delo po navodilu z računalnikom	Frontalna
3. Pregled menijev in primeri		
4. Izbira in vnos slik	Delo po navodilu z računalnikom	Frontalna in individualna
5. Primerjava formatov albuma	Delo z računalnikom	Individualno
6. Kreiranje albuma	Delo z računalnikom	Individualno
7. Prenos na splet	Delo z računalnikom	Individualno

Izbornost



2.1 Izbirnost

Matjaž Vehovar, II. gimnazija Maribor

Učni načrt za športno vzgojo vsebuje več kot zgolj nabor znanj in veščin, če so-dimo po imenu, pa je športna vzgoja celo edini vzgojni predmet. V okviru tega predmeta seznanjamo dijake s športnimi vsebinami in zdravim načinom življenja (predvsem) skozi izkustveno učenje in vadbo, zato je predmet že v osnovi vseži-vljenski. Dolgoročni, vseživljenski učinek je torej domena prikritega kurikuluma ali »tiho pričakovano (želeno)«. Poslanstvo športne vzgoje lahko še posebej reali-ziramo tudi v tako imenovanem programu Izbirni športi, ki je vsebinska in organi-zacijska enota učnega načrta.

V nadaljevanju bom poskušal argumentirati, zakaj je učni načrt za športno vzgojo med bolj sodobnimi v gimnazijskem programu. S prožnostjo vsebin in fleksibilnim urnikom je pedagogu podan širok manevrski prostor, ki omogoča tako realizacijo operativnih ciljev kot prikritega kurikuluma. Kot takšen ima učni načrt za športno vzgojo »talent« in »potencial«, ki pa ga je treba šele obrusiti skozi praktično iz-vedbo ter ob pomoči obilice strokovnega znanja. Razumevanje mladine in načina današnjega življenja je samo po sebi umevno, sicer lahko napreden učni načrt hitro izgubi ves »potencial«, ki ga ima. Široki interesi mladine na področju gibanja in prostočasnih aktivnosti, dostopnost informacij, (pre)zaseden urnik gimnazijskega programa, »homo sedens« način življenja in mnogi drugi dejavniki lahko pripo-morejo k temu, da športna vzgoja postane »nebodigatreba« predmet. Še posebej v primeru, če ne upošteva naštetih dejavnikov z uvedbo aktualnih vsebin, moder-nega načina poučevanja in z večjim vključevanjem dijaka v načrtovanje in izvedbo programa, v katerem mladostnik prevzema aktivno vlogo.

Učni načrt je odprt po ciljih in vsebinah, ker smiselno povezuje šolo in življenje mladostnikov. Dijaki imajo priložnost spoznavati sami sebe, svoje zmožnosti in omejitve, slabosti. Upošteva interese dijakov in s cilji na različnih ravneh spodbuja dijake k učinkovitemu izvajanju gibalnih oz. motoričnih vsebin. Dijaki hkrati gradi-jo svoje teoretično znanje s prepletanjem resnic drugih predmetnih področij. Učni načrt je izredno liberalen, saj dopušča mnogo možnosti, hkrati pa le malo določa, še posebej, ker športna vzgoja nima končnega kriterija znanj, kot je to v primeru maturitetnih predmetov. Glavna naloga športne vzgoje je v ozaveščanju mladost-nika o pomenu gibanja za obstoj posameznika, oziroma v zaviranju procesov sta-ranja.

Športna vzgoja naj bi kompetence upoštevala že v svojem izhodišču (bistvu). Učni načrt iz leta 1998 je vsebinsko praktično enak kot njegov kozmetični popravek v letu 2008. Posodobljeni učni načrt pa se od predhodnika razlikuje predvsem v ve-čjem poudarku razvoja ključnih kompetenc z novimi didaktičnimi pristopi.

Drugi poudarek prenovljenega učnega načrta je program izbirnih športov, kjer je razkorak med teoretično zasnovano in praktično izvedbo prav največji. V sklopu iz-birnih športov je tako največ rezerve na klopi moštva, ki se imenuje »športni ak-tiv«. Skozi izbirne športe je mogoče uresničiti vse cilje učnega načrta, hkrati pa pripraviti razmere za uresničevanja prikritega kurikuluma. Širjenje obzorja mlado-stnika skozi nabor vsebin in poglobljanje znanj z nadgradnjo osnovnega programa sta osnovni izhodišči sklopa izbirnih športov, zasnovanega že v učnem načrtu iz

leta 1998. Izbirni športi omogočajo izbirnost znotraj predmeta z aktivnejšim vključevanjem dijaka, modernimi pristopi in medpredmetnimi povezavami s pomočjo fleksibilnega urnika. Takšna izbirnost pušča aktivu in posameznemu pedagogu na podlagi danih možnosti, tradicije šole, okolja in dijakov veliko manevrskega prostora pri celotnem povezovanju individualnih možnosti, ustvarjalnosti in vzgoje. Izbirnosti v takšni meri pri drugih gimnazijskih predmetih nismo zasledili, prenova programa pa bo izbirnosti prav gotovo namenila veliko pozornosti.

Na številnih študijskih skupinah v letih od 2006 do 2010 smo lahko ugotovili, da se v praksi program izbirnih športov izvaja na ravni izbirnosti znotraj vadbene ure. Predstavljenih je bilo nekaj posamičnih primerov pedagogov, nismo pa zasledili modela izbirnih športov na podlagi konsenza celotnega aktiva športnih pedagogov. Na podlagi tega lahko rečemo, da »potencial« učnega načrta ostaja neizkoriščen.

V nadaljevanju bomo predstavili model izbirnih športov na II. gimnaziji Maribor. Model je bil vpeljan leta 2006 in ga nenehno izpopolnjujemo. Značilnost modela je velik izbor vsebin in ravni vadbe, kar omogoča približno 800 dijakom šole prosto izbiro pri tretjini ur športne vzgoje. Pri tem so v ospredju interes dijakov, možnosti šole in fleksibilni urnik. V samostojnem predavanju je bil model predstavljen na treh gimnazijskih študijskih skupinah po Sloveniji, na Dnevih inovativnosti v šolstvu (Ljubljana, 2008) in na posvetu Raznolikost pristopov k celotnemu učenju in poučevanju (Ljubljana, 2009). Bil je tudi podlaga in izhodišče številnih delavnic študijskih skupin. Za vpeljevanje modela na šoli so zaslužni člani aktiva športne vzgoje na II. gimnaziji v Mariboru: Simona Krajnc, Jurij Čopi, Darij Kotnik, Mirko Petermanec, Bojan Ogrinc, Tomaž Petrović in Matjaž Vehovar kot koordinator programa.

2.1.1 Program izbirnih športov na II. gimnaziji Maribor

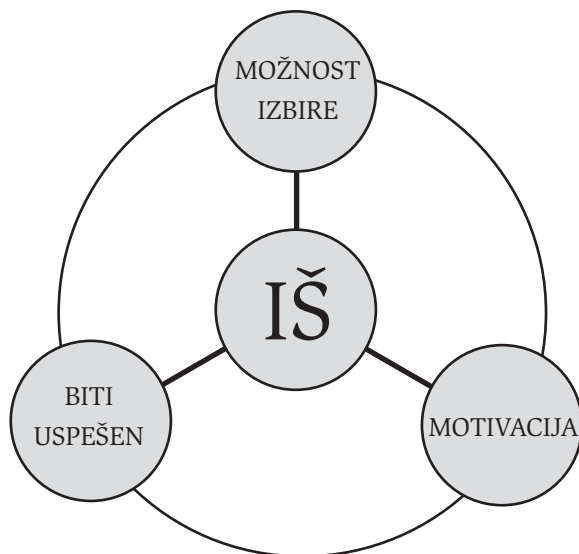
Matjaž Vehovar, II. gimnazija Maribor

Povzetek

Predstavljen model programa izbirnih športov na II. gimnaziji v Mariboru pomeni uresničevanje učnega načrta športne vzgoje v praksi ter hkrati sistemsko rešitev na ravni aktiva. Program Izbirni športi, v katerem sodelujejo vsi dijaki in športni pedagogi, je del rednega programa, hkrati pa temelji na konsenzu aktiva v fleksibilnem urniku, na velikem izboru vsebin ter prosti izbiri dijaka. Aktiv športnih pedagogov pripravi programe vadbe izbirnih športov ob začetku šolskega leta, kar letno znaša več kot 1.200 ur programov. Dijaki prosto izbirajo med različnimi programi ter tako realizirajo tretjino ur športne vzgoje letno (35 ur od vključno 105 ur). Prosta izbira dijaka je vezana na aktivnosti takoj po rednih predmetih (ob 14.30) in v prostem času, kar prinaša obilico prednosti. Glavna značilnost programa je aktivna vloga dijaka, ki se glede na interes vključi v program in s tem prevzame odgovornost. Model omogoča prost pretok dijakov med programi, nivojski pouk, fleksibilni urnik, možnost nadgrajevanja znanj, podajanja dodatnih znanj in izdatno podporo IKT z nalogo obveščanja. Večjih težav pri izvedbi ni opaziti, manjše pa odpravljamo sproti z izpopolnjevanjem modela. S tem ohranjamo aktualnost vsebin in izboljšujemo izvedbeno raven.

2.1.1.1 Uvod

Na II. gimnaziji v Mariboru snujemo vizijo in strategijo šole, ki predvideva prepoznavanje nadarjenosti dijakov in razvoj njihovih potencialov (Vizija in strategija razvoja II. gimnazije Maribor, v nastajanju). S šolskim letom 2010/11 bo na šoli začel z delovanjem »pro« oddelek (projektno raziskovalni oddelek), ki sledi tem smernicam. Tudi sicer je izbirnosti med predmeti na šoli namenjena pomembna vloga. Tej strategiji se je športna vzgoja priključila s programom izbirnih športov, ki nudi izbirnost celo znotraj predmeta in glede na različne kriterije. Program izbirnih športov omogoča izbor med ravnmi vadbe (osnovni, višji), cilji (napredek v znanju, sposobnostih, rekreacija), vsebinami, delno pa tudi med različnimi termini in nosilci vadbe. Program izbirni športi na šoli se poskuša držati glavnih načel izbirnosti, ki so medsebojno povezana in v soodvisnosti ter jih želimo upoštevati (slika 1).



Slika 1: Glavne smernice programa Izbirni športi na II. gimnaziji Maribor

2.1.1.2 Možnost izbire – nabor vsebin

Zaradi različnega interesa dijakov je pri športni vzgoji potrebno napraviti dijaku primeren velik nabor vsebin. Ponuditi želimo *redne tedenske aktivnosti*, s katerimi zagotovimo pravšnjo pogostost vadbe. Z *občasnimi aktivnostmi* vključimo tiste vsebine, ki zahtevajo kompleksno organizacijo zaradi različnih dejavnikov (vreme, prostorske možnosti, strnjena/modularna izvedba, varnostni predpisi ...). Pri tem želimo spodbujati *aktivnosti na prostem* v vseh letnih časih, razvijati odnos do narave in krepiti imunski sistem.

Ena od pomembnejših lastnosti vsebin je zabavno in aktivno preživljanje prostega časa skozi športne dejavnosti. Te vsebine bomo poimenovali *vodena rekreacija*. Takšne vsebine so predvsem socializacijske narave s poudarkom na aerobni vadbi v igralni obliki. Drugi cilj in motivacija za vadbo je spoznavanje *novih vsebin*, ki morda niso zajete v učnem načrtu, jih pa lahko vključimo v letni delovni načrt aktiva (npr. lokostrelstvo). Pri tem dijaki širijo obzorje z vsebinami, ki zahtevajo *specifično okolje* (npr. morje pri potapljanju na vdih) ali pa so *dalj časa trajajoče aktivnosti* (npr. taborjenje). Takšne vsebine pomenijo *dodatna znanja*.

Zaradi raznolikosti mladostnikov, njihovih sposobnosti in usvojenih znanj je skozi izbirnost možno lažje izvesti nivojski pouk. Dijakom, željnim *nadgradnje znanj* iz osnovnega programa, omogočimo *izpopolnjevanje znanj* v določeni športni veščini znotraj homogene skupine.

Biti uspešen – močno področje

S projektom izbirnih športov lahko dijaki uresničijo željo po uspešnosti. Ko lahko izberejo svoje »močno področje«, kjer že imajo določena znanja in veščine, imajo več možnosti biti uspešni na tem področju. Enako velja za pedagoge oziroma vodje določene vsebine, saj so na enem področju bolj uspešni kot drugje.

Motivacija – lastni interes

Dovolj velik nabor vsebin in možnost biti v aktivnosti uspešen seveda poveča *lastni interes* dijaka. S tem je lahko izpolnjen osnovni pogoj za večjo uspešnost vadbe, saj se dijaki odločajo za določeno vadbo zaradi *notranje motivacije*. Na izvedbeni ravni to pomeni, da lahko oblikujemo *homogene skupine* po kriteriju izbora vsebine. Povezanost omenjenih dejavnikov motivacije tako močno poveča učinkovitost vadbe.

2.1.1.3 Predmet in problem

Učni načrt za športno vzgojo predvideva 105 ur letno za vsak letnik. Od tega je osnovnemu programu namenjenih 70 ur v prvih dveh letnikih, ter 35 ur v zadnjih dveh letnikih. Pri ostalih urah lahko dijaki izbirajo vsebine znotraj dogovorjenih omejitev. Izbirnost na II. gimnaziji Maribor poteka na dveh ravneh. Drugo raven izbirnosti organizira vsak športni pedagog za svojo vadbeno skupino po razredih (*raven skupine*). Dijaki lahko izbirajo med tremi do petimi aktivnostmi (preglednica 1).

Preglednica 1: Razporeditev ur športne vzgoje

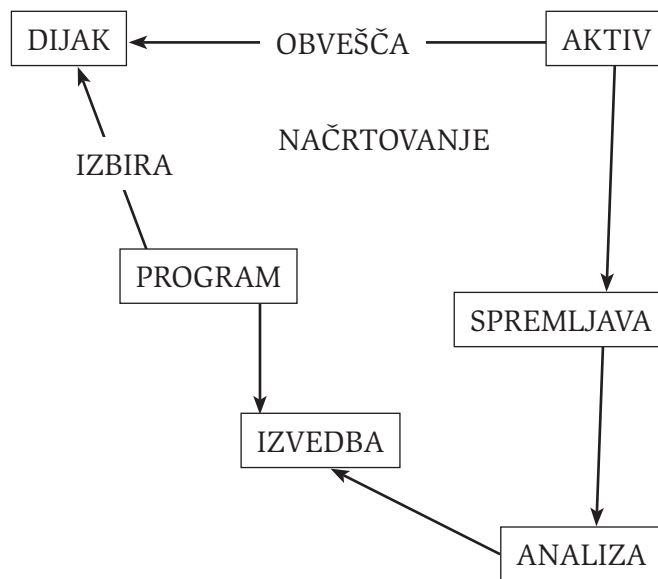
		OSNOVNI PROGRAM	IZBIRNOST	PROGRAM IŠ (35 ur)	
			RAVEN SKUPINE	PRVI I (OCENA)	REKREACIJA
1. LETNIK	105	70 ur	/	/	35 ur
2. LETNIK	105	70 ur	/	/	35 ur
3. LETNIK	105	35 ur	35 ur	min 16 ur	19 ur
4. LETNIK	105	35 ur	35 ur	min 16 ur	19 ur

Prva raven izbirnosti je *program izbirnih športov* na ravni šole. Pripravi ga aktiv športne vzgoje in predstavlja sistemsko rešitev za več kot 700 dijakov na šoli, ki imajo možnost prostega izbora vsebin znotraj ponujenega programa izbirnih športov. Program izbirnih športov na II. gimnaziji Maribor je vsebinska in organizacijska nadgradnja rednega pouka športne vzgoje. Program je predstavljen na začetku šolskega leta, dijaki pa morajo izbrati določeno vsebino.

V programu izbirnih športov so vsebine načrtovane z namenom *nadgradnje znanja* iz rednega programa in *vodena rekreacija*. Nadgradnja znanj pomeni višjo raven znanj. Temu cilju želimo zadostiti v tako imenovanem programu *prvi izbirni šport*. Ko se dijak odloči za prvi izbirni šport, mora obiskovati predvideno število vadbenih enot, to je najmanj 16 ur, na koncu pa pridobi oceno iz prvega športa (Preglednica 1 – Prvi I).

2.1.1.4 Načrtovanje programa izbirnih športov

Program izbirnih športov je izključno timsko delo celega aktiva športnih pedagogov, ki ga usklajuje koordinater. Odgovoren je za sklic sestankov, spremljanje poteka in analizo, hkrati pa komunicira z vodstvom šole (slika 2).



Slika 2: Timsko načrtovanje programa IŠ

Letna priprava programov

Na letni ravni gre za načrtovanje za prihodnje šolsko leto in pomeni poenotenje zapisa programov, usklajevanje vsebin in terminov v letnem koledarju, analizo tekočega leta, izpopolnjevanje modela itd. Letna priprava je potrebna v obliki usklajevanja, kar običajno pomeni več sestankov konec šolskega leta za naslednje leto.

Vse obveščanje poteka preko spletnih strani in elektronske pošte, kar bomo podrobneje pojasnili v nadaljevanju. Pripravi se seznam programov za prve izbirne športe, med katerimi lahko dijaki izbirajo (slika 3).

Programi	Vodja – prijava (klik na povezavo)	Termin/mesec/dan	Za oceno
Čo 1 – ODBOJKA	Jurij Čopi	Nov-Apr, SRE 14.00-15.35	DA
Ko 1 – BADMINTON	Darij Kotnik	Okt-dec, Dec-Feb, Feb-mar, PET 14.00 -15.35	DA
Ko 2- ROKOMET	Darij Kotnik	Okt-dec, Dec-Feb, Feb-mar, TOR 14.00 -15.35	DA
Ko 3- NAMIZNI TENIS	Darij Kotnik	Okt-dec, Dec-Feb, Feb-mar, TOR/PET 14.00 -15.35	DA
Kr 1 – POHODNIŠTVO	Simona P.Krajnc *	Okt-Maj TOR/PET pop.	DA/NE
Kr 2 – AEROBIKA	Simona P.Krajnc *	Okt-Nov ČET 13.30-14.30	DA/NE
Kr 3 – NAMIZNI TENIS	Simona P.Krajnc *	Dec-Jan ČET 13.30-14.30	DA/NE
Kr 4 – RAFTING	Simona P.Krajnc *	Oktober	NE
Kr 5 – SMUČANJE	Simona P.Krajnc *	28.-30 Okt	NE
Pe 1 – NOGOMET	Mirko Petermanec	Okt-dec, Dec-feb, Mar-Maj PON 13.15	DA
Pe 2 – NAMIZNI TENIS	Mirko Petermanec	Okt-dec, Dec-feb, Mar-Maj ČET 14.00	DA
Sv 1 – TEK NA SMUČEH	Andreja Šverc	Novoletne/zimske počitnice	DA
Sv 2 – NORDIJSKA HOJA	Andreja Šverc	Okt, ČET ob 14.15 + Spomladi	DA
Sv 3 – SPROŠČANJE	Andreja Šverc	Dec, PON 14.00	NE
Ve 1 – NAZAJ K NARAVI	Matjaž Vehovar	Sep – Maj	DA
Ve 2 – BADMINTON	Matjaž Vehovar	Jan - Apr, ČET 14.00	DA
Ve 3 – PLEZANJE	Matjaž Vehovar	Jan - Apr, ČET 14.00	DA
Ve 4 – ŠPORT /ZDRAVJE	Matjaž Vehovar	Sep – Maj	DA

Slika 3: Seznam programov Prvi izbirni šport na ravni šole

Dijaki izbirajo med programi tako, da se prijavijo z neposredno povezavo k nosilcu programa. Pred tem lahko izvejo podrobnosti o programu s klikom na posamezen program. Programi imajo enoten sistem zapisa zaradi lažje preglednosti. V programu so navedeni vsi bistveni elementi: vsebine vadbe, nosilec programa, termin izvedbe, dolžnosti dijaka idr., kot je to nakazano v primeru programa Rokomet (preglednica 2).

Preglednica 2: Primer programa Prvi izbirni šport – rokomet

ime programa	KO 2 – ROKOMET
odgovorni prof.	Darij Kotnik
kontakt	darijkotnik@gmail.com
termin	petek, 14:05 v telovadnici DGM (okt – dec; dec – feb 09)
izvajalci	Darij Kotnik in člani aktiva
vsebine	ROKOMET
cilji	<ul style="list-style-type: none"> • usvojiti osnove rokometne tehnike, • usvojiti osnove igre v napadu in obrambi – cona 6:0, 5:1, • spoznavanje pravil, sodniških znakov, • uspešno igrati in uživati v fair play rokometni igri

min. št. ur – dijak	dijak opravi min. 12 ur programa		
št. ur ponujenega programa	14 – 18 ur v strnjeni obliki, po dve uri tedensko. Ob dveh ponovitvah programa (za dve skupini po 22 dijakov), skupno cca. 36 ur		
termini	1. termin: okt, nov, 1/2 dec; 2. termin: 1/2 dec, jan, feb		
dan – ura	Ob petkih – 14:30 do 16.00		
kraj izvedbe	Telovadnica DGM		
št. skupin	2	št. v skupini	24
stroški	/	rok prijave	1.10.2009
način prijave	e-naslov: darij kotnik@gmail.com. Prijave zbiramo tudi vse petke v septembru ob 14:05 v šolski telovadnici. <u>Podatki ob prijavi:</u> priimek, ime, razred, ime in št. programa, termin oz. skupina programa (1, 2, 3)!		
obveznosti dijaka	<ul style="list-style-type: none"> • opravljene ure – min 12 ur! • ocena (za 3. in 4. let. obvezna!) 		
	osnovna/višja raven		
vsebine	<ul style="list-style-type: none"> • lovljenje in podajanje v gibanju, • rokometni nalet, • streli na vrata v skoku iz različnih igralnih mest, • tehnika branjenja in naloge vratarja, • individualna tehnika v napadu in obrambi, • conska obramba 6:0 in igra v napadu proti njej, • protinapad 1:0; 2:1 in pol-protinapad, • pravila, sodniški znaki in načela fair playa, • igra s sojenjem, • ocena igre (tehnika, takt, pravila, sodniški znaki), • biomehanika, fizika, psihologija, sociologija (emocije, vedenjski vzorci, sodelovanje) 		

Mesečno usklajevanje

Letno pripravo programov je treba včasih skozi leto korigirati zaradi različnih tekmovalj, športnih dni in drugih dogodkov na šoli. Vse korekcije se opravljajo na mesečnih sestankih aktiva, na katerih se usklajujejo aktivnosti za prihodnji mesec (slika 4).

IŠ – AKTIVNOSTI V APRILU 2008

(v oklepaju odg.profesor – glej legendo)

KP – KRAJNC PERNEK Š – ŠVERC K – KOTNIK
 P – PETERMANEC O – OGRINC Č – ČOPI V - VEHOVAR

<i>Datum</i>	<i>TELOVADNICA 1</i>	<i>TELOVADNICA 2</i>	<i>PLESNA OPOMBE</i>
1. TOR	14.05 NOG/BADM (K)		
2. SRE	14.05 ODBOJKA (C)	12.25 FITNES (K)	14.05 AEROBIKA (KP)
3. ČET	14.05 BADMINTON (P)	14.05 BADMINTON (V)	13.15 NAM.TENIS (KP) 16.00 HIP-HOP (K)
4. PET	14.05 BADMINTON (K)	14.05 ATLETIKA (O)	13.15 SPROSCANJE (S)
5. SOB			
6. NED			
7. PON	14.05 NOGOMET (P)	13.15 PLEZANJE (V)	13.15-14.00 NAM. TENIS (P) 14.05 SPROŠČANJE (Š)
8. TOR	14.05 NOG/BADM (K)		
9. SRE	14.05 ODBOJKA (C)	12.25 FITNES (K)	14.05 AEROBIKA (KP)
10. ČET	14.05 BADMINTON (P)	14.05 BADMINTON (V)	13.15 NAM.TENIS (KP) 16.00 HIP-HOP (K)
11. PET	14.05 BADMINTON (K)	14.05 ATLETIKA (O)	13.15 SPROSCANJE (S)
12. SOB			
13. NED			
14. PON	14.05 NOGOMET (P)	13.15 PLEZANJE (V)	13.15-14.00 NAM. TENIS (P) 14.05 SPROŠČANJE (Š)
15. TOR	12.25 RAZREDNO FINALE	NOGOMET - M	14.05 NAM. TENIS (K)
16. SRE	14.05 ODBOJKA (C)	12.25 FITNES (K)	14.05 AEROBIKA (KP)
17. ČET	12.25 RAZREDNO FINALE	KOSARKA - M	13.15 NAM.TENIS (KP) 16.00 HIP-HOP (K)
18. PET	14.05 BADMINTON (K)	14.05 ATLETIKA (O)	13.15 SPROSCANJE (S)
19. SOB			
20. NED			
21. PON	14.05 NOGOMET (P)	13.15 PLEZANJE (V)	13.15-14.00 NAM. TENIS (P) 14.05 SPROŠČANJE (Š)
22. TOR	14.05 NOG/BADM (K)		
23. SRE	14.05 ODBOJKA (C)	12.25 FITNES (K)	14.05 AEROBIKA (KP)
24. ČET	14.05 BADMINTON (P)	14.05 BADMINTON (V)	13.15 NAM.TENIS (KP) 16.00 HIP-HOP (K)
25. PET	14.05 BADMINTON (K)		13.15 SPROSCANJE (S)
26. SOB			
27. NED			

Slika 4: Obvestilo o mesečni ponudbi izbirnih športov

Tedensko načrtovanje

Nosilci programov redno javljajo spremembe v mesečnem in tedenskem načrtu koordinatorju. Koordinator sestavi obvestilo za naslednji teden z vnesenimi spremembami in ga v obliki enotnega sporočila posreduje dijakom (slika 5). Zaradi nenadnih sprememb okoliščin, kot je vreme ali bolezen nosilca programa takšen način načrtovanja in obveščanja včasih poteka celo na dnevni bazi.

IZBIRNI ŠPORTI 09/10

OBVESTILO 23

AKTIVNOST	DATUM	KRAJ/ZBOR	ST UR	OPOMBE	DEZ. PROF
NAMIZNI TENIS (1. IS - navaden IS)	PON, 22.02. OD 14.30. DO 16.00	PLESNA	2		KOTNIK
NOGOMET 1. IS Druga skupina	PON, 22.02. od 14.00 do 16.00	TELOVADNICA	2		PETERMANEC
NAMIZNI TENIS (1. IS - navaden IS)	TOR, 23.02. OD 14.30. DO 16.00	PLESNA	2		KOTNIK
BADMINTON 1. IS	TOR, 23.2. 14.30 - 16.00	TELOVADNICA	2	PRIJAVA NA MIŠL ¹	VEHOVAR
AKROBATIKA	TOR, 23. 2. 14.30-16.00	TELOVADNICA	2		PETROVIC
Badminton 1. IS - druga skupina	Sreda, 24.02. 14.30.-16.00	TELOVADNICA	2		PETERMANEC
ODBOJKA 1. Izbirni šport	SRE, 24.2. 14.30 - 16.00	TELOVADNICA	2		COMI
AEROBIKA 1. Izbirni šport	SRE, 24.2. 14.30 - 16.00	PLESNA	2		KRAJNC
PROSTA IZBIRA (v glavnem odmoru)	CET., 25.02. OD 10.20. DO 11.05	TELOVADNICA	1	Za dijake 1. in 2. letni, ki imajo študentsko malico	KOTNIK
NAMIZNI TENIS	CET 25.2. Odjeda med odmoru SVZ				PETERMANEC
PLEZANJE	CET 25.2. Odjeda med odmoru SVZ				VEHOVAR
NOCNA SMUKA	CET., 25.02. 17.30	VZPENJACA	3		KRAJNC
ODBOJKA + PLEZANJE + PROSTA IZBIRA	PET., 26.02. OD 14.30. DO 16.00	TELOVADNICA	2		KOTNIK
PLAVANJE ²	Peak, 26.2. 14.45 - 16.15	PRISTAN	2	2 EUR + PRIJAVA glej opredel	PETROVIC

¹ matjaz.vehovar1@euest.arnes.si

² obvezna prijava za rekreativce na - sport.druzamb@gmail.com

Slika 5: Obvestilo o ponudbi izbirnih športov za naslednji teden

2.1.1.5 Pravila

Na začetku šolskega se program izbirnih športov predstavi dijakom v celoti, kar pomeni, da določena pravila in obveznosti veljajo za vse dijake in pedagoge. Vsak profesor mora letno opraviti tretjino ur v sklopu programa izbirnih športov, kar na letni bazi znaša 35 ur na vadbeno skupino. Na šoli je letno 25 - 27 vadbenih skupin. Na ravni aktiva to pomeni več kot 1.200 ur programa izbirnih športov. Iz tega nabora ur mora dijak opraviti 35 ur po lastni izbiri glede na ponujene vsebine (glej preglednico 1). Pravila se dijakom predstavijo tako ustno kot tudi v pisni obliki,

hkrati pa jih poskušamo ozaveščati o značilnostih/prednostih izbirnih športov na ravni šole:

- združevanje po interesu – homogene skupine,
- aktivnosti v zadnjih urah pouka (možnost osebne higiene, kompenzacija za sedenje v šoli ipd.),
- nadgradnja rednega programa (poglobljena znanja),
- nova znanja (vsebine, ki jih redni pouk ne vključuje),
- možnost strnjene izvedbe (npr. v naravi),
- možnost individualnih ciljev,
- prevzemanje odgovornosti za aktivno preživljanje prostega časa.

Program izbirnih športov je del športne vzgoje ter nadgradnja rednega programa. Izbirnost poteka na ravni *vadbene skupine* (odgovoren je profesor športne vzgoje za skupino) in na *ravni šole* (aktiv športne vzgoje). Pravila so tudi del letnega delovnega načrta aktiva športne vzgoje in jih predstavljamo v celoti, kot jih posredujemo dijakom.

Splošna pravila izbirnih športov

- Programi izbirnih športov na ravni šole (35 ur) so znani v septembru, ločeni so na sledeče programe (glej preglednico 1):
 - **Prvi izbirni šport:** dijak mora opraviti minimalno 12 ur programa in pridobiti oceno (samo za tretji in četrti letnik);
 - **rekreacija:** dijak mora opraviti razliko do 35 ur.
- Programi so predstavljeni dijakom v obliki kataloga izbirnih športov: ustno (na urah), po spletu (e-pošta, spletne strani), na vidnem mestu pred kabinetom aktiva športne vzgoje in v šolski knjižnici.
- Programi izbirnih športov se izvajajo od 14.30 do 16. ure ali v prostem času.
- Dijaki se prijavljajo na program Prvi izbirni šport neposredno nosilcu programa znotraj časovnih in ostalih omejitev.
- Ko je posamezen program Prvi izbirni šport poln, prijave niso več mogoče.
- Opravljen program izbirnih športov je eden izmed pogojev za izpolnitev kriterija minimalnih standardov športne vzgoje. Ostali pogoji so zapisani v letnem delovnem načrtu aktiva.
- *Za ure izbirnih športov veljajo le vodene aktivnosti, katerih vodje/koordinatorji so profesorji II. gimnazije Maribor.*
- Za izbirne športe ne štejejo aktivnosti izven okrilja šole (npr. v društvih, klubih ...).

- Dijakom se po nasvetu z mentorjem lahko prizna sodelovanje v šolski ekipi, pomoč pri organizaciji tekmovanj, urejanju spletnih športnih strani ipd.

Pedagog v programu izbirnih športov

- Pedagog športne vzgoje pripravi programe *Prvi izbirni šport* znotraj programa celotnega aktiva.
- Pedagogi so odgovorni za izvedbo rekreacije in posameznih programov *Prvi izbirni šport*.
- Pedagogi preverijo prisotnost na urah izbirnih športov dvakrat letno pred prvo ocenjevalno konferenco in konec maja, po potrebi pa lahko tudi večkrat. Podpisujejo prisotnost na urah izbirnih športov in v času govorilnih ur.

Dijak v programu izbirnih športov

- Dijaki se prijavijo na programe po interesu (vsebini) *do konca septembra* za tekoče leto.
- Dijak se mora udeležiti vsaj *dveh različnih aktivnosti* vsebin, od tega *enega programa v rubriki Prvi izbirni šport*.
- Dijak se odloči za prvi izbirni šport glede na katalog ponujenih programov.
- *Ocena iz prvega izbirnega športa je obvezna v 3. in 4. letniku.*
- V kolikor dijak *ne izpolni* obveznosti iz prejšnjih alinej, se izvedejo določeni postopki (glej Neizpolnjene obveznosti).
- Dijak mora *do konca maja* v tekočem letu »zbrati« *35 ur izbirnih športov (1. do 3. letnik) in 30 ur v 4. letniku.* V prvem ocenjevalnem obdobju mora dijak zbrati toliko ur, kot je število tednov pouka.
- Dijak beleži prisotnost na posebnem *kartončku prisotnosti* s podpisi odgovornih profesorjev (slika 6).

IZBIRNI ŠPORTI 09/10 - KARTON DIJAKA - SEZNAM AKTIVNOSTI

PRIMEK, IME _____ RAZRED _____

AKTIVNOST	DATUM	UR	PROF.	DATUM	UR	PROF.	DATUM	UR	PROF.	DATUM
1. SPORT (za oceno)	Število opravljenih ur		Ocena	Datum	Podpis					

Slika 6: Karton za beleženje prisotnosti na urah izbirnih športov

Neizpolnjene obveznosti

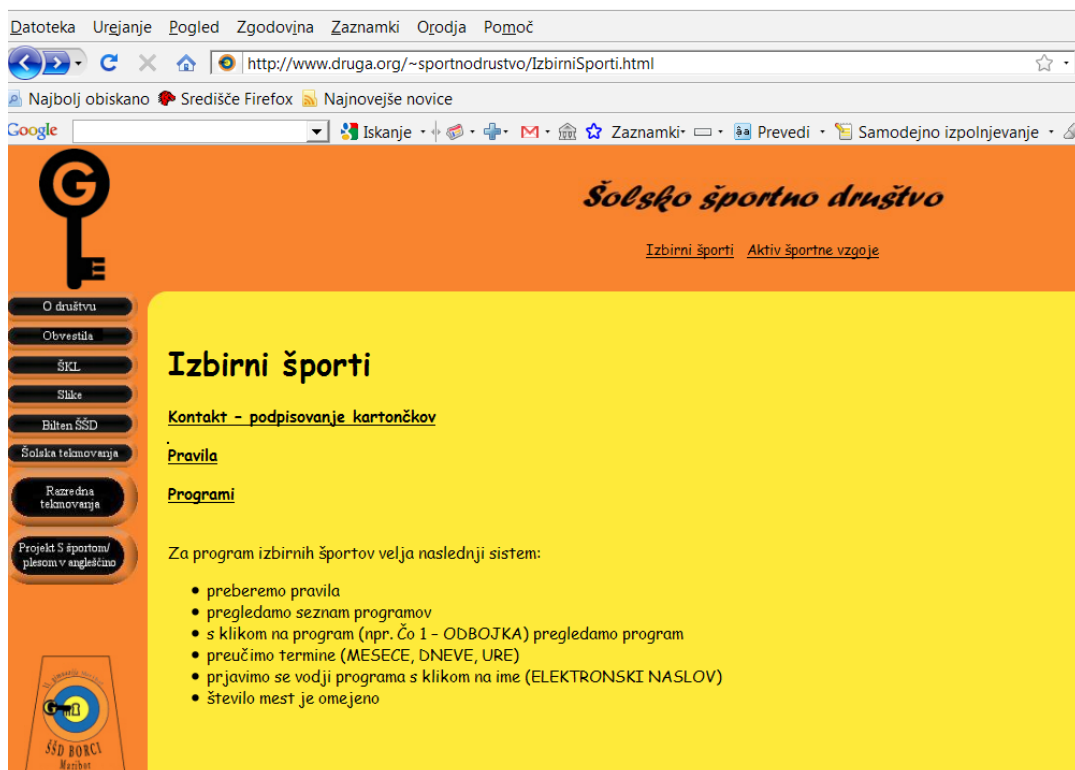
- Število manjkajočih ur (do predpisane vsote) se vpiše dijaku kot *neopravičene ure*, hkrati se mu v prvem ocenjevalnem obdobju v redovalnico zapiše 'nima minimalnih standardov' (NMS).
- V kolikor ni opravil obveznosti do konca šolskega leta, mora opravljati predmetni izpit, ki ga pripravi aktiv športnih pedagogov. *Dijak mora opraviti manjkajoče obveznosti.*

2.1.1.6 Informacijski sistem izbirnih športov

Program izbirnih športov temelji na prosti izbiri vsebin in prostem »pretoku« dijakov med vadbenimi skupinami. Učinkovit sistem obveščanja je tako pomemben člen v programu izbirnih športov. V začetku je uporaba IKT nujna za predstavitev programov, obveščanje in prijavo dijakov. Ko se dijaki prijavijo nosilcu programa neposredno preko elektronske pošte, informacijsko tehnologijo zamenjata osebna komunikacija in individualni pristop med pedagogom in dijakom. Že v prvem letniku se dijaki pri informatiki podrobneje seznanijo s sodobno računalniško tehnologijo, zato komunikacija preko računalnikov zanje ne pomeni večjega problema. Delovanje informacijskega sistema:

Spletna stran

Ob začetku šolskega leta so na spletni strani podana pravila, vsebine in terminski razpored. Dijaki izberejo program *Prvi izbirni šport* ter se prijavijo neposredno k nosilcu programa preko elektronske pošte (slika 7, glej tudi slike od 3 do 6).



Slika 7: Osnovne informacije na spletni strani

Elektronska pošta

Vse informacije in prijave se posredujejo tudi prek elektronske pošte. S tem je omogočen hiter in neposreden prenos obvestil. Vsak pedagog ima listo in elektronske naslove vseh dijakov svoje vadbene skupine. Ker se dijaki prijavljajo na program izbirnih športov neposredno k nosilcu, ima nosilec enak seznam naslovov še za svoj program izbirnih športov. Dostop do informacij je torej neposreden in ažuren, saj obvestila o aktivnostih v naslednjem mesecu in še posebej za naslednji teden še v istem dnevu čakajo na dijaka »na računalniku«. Sočasno poteka še tradicionalen način *obešanja plakatov* in *ustno sporočanje* na urah športne vzgoje.

2.1.1.7 Izvedba programa izbirnih športov

Prva faza je priprava programa izbirnih športov, predstavitev dijakom in sprejemanje prijav. V drugi fazi sledi neposredna izvedba. Na II. gimnaziji Maribor je izbirnosti namenjena velika pozornost, kar se vidi tudi v organizaciji urnika. Redni pouk se konča običajno do 14.30 ure. Takrat nastopi čas za izbirnost med različni-

mi predmeti. V ta koncept se športna vzgoja vklopi s ponudbo programa izbirnih športov, ki poteka redno med 14.30 in 16. uro. Na razpolago so *tri vadbene enote*, kar omogoča do tri različne aktivnosti.

Ob izvedbi *rednih programov* se vzporedno izvajajo tudi *občasne aktivnosti*, kjer je možnost organizacije vadbe velika. Fleksibilnost urnika se kaže v izvedbi vsebin v prostem času ali celo med počitnicami. Občasne aktivnosti dopuščajo možnost uporabe *drugih vadbenih prostorov* (npr. plezalna stena v bližini šole, plavalni bazen), pa tudi v naravi (smučanje, pohodništvo itd.). Takšen sistem ponuja več možnosti tudi za druge organizacijske pristope (npr. modularni način izvedbe) ter sodobne didaktične metode, kot je projektno delo z medpredmetnim povezovanjem. V sklop izbirnih športov štejemo dijakom tudi sodelovanje in zastopanje na šolskih tekmovanjih in prireditvah izven pouka.

Preglednica 3: Realizacija ur v šolskem letu 2008/09 v okviru programa izbirnih športov

Ponujenih ur izbirnih športov:	1.287	Opombe
v telovadnici	629	
izven šole	658	
Realizacija:		
pedagogov športne vzgoje (povprečno v %)	100 %	nekateri so opravili celo več kot 100 %
št. dijakov pod 30 ur (od potrebnih 35 ur)	5	od skupno več kot 700 dijakov v programu
Prvi izbirni šport (za oceno):		
št. programov	15	
št. ur	467	
Rekreacija/dodatna znanja (ur):		820

V preglednici 3 so podani osnovni parametri programa izbirni športi za šolsko leto 2008/2009. Celoten aktiv je ponudil 1.287 ur programa izbirnih športov, od tega je moral vsak dijak opraviti 35 ur. Stoodstotna realizacija pedagoških ur nekoliko preseneča, saj je realizacija ur v rednem programu manjša (običajno okrog 95 %). Takšna realizacija je posledica dogovora znotraj aktiva, saj se je tudi od dijakov zahtevala polna udeležba. Dnevni opravičil tako nismo sprejemali, saj je takšna ponudba dovolj za realizacijo 35 ur s strani dijakov, upoštevali pa smo več kot mesečno odsotnost od športne vzgoje zaradi večjih zdravstvenih težav. Večje število ur rekreacije kot ur Prvega izbirnega športa je pričakovano, saj v prvem in drugem letniku udeležba pri tem programu ni obvezna in je vse ure možno realizirati brez pridobivanja ocene. V šolskem letu 2008/2009 je bila ponudba raznovrstna in obilna, saj je bilo izvedenih 23 različnih vsebin (športnih zvrsti):

- *v telovadnici, redne:* košarka, odbojka, atletika, nogomet, rokomet, namizni tenis, badminton, aerobika, plezanje, fitnes, akrobatika, plavanje;

- *izven šole, redne*: plavanje, šport za zdravje, plezanje; *občasne*: tek na smučeh, smučanje, kolesarjenje, pohodi, rolkanje, rafting, adrenalinski športi, lokostrelstvo, veslanje – kanu.

2.1.1.8 Razprava

Splošni cilji predstavljenega koncepta izbirnih športov se ujemajo s cilji učnega načrta iz leta 1998 in posodobljene verzije iz leta 2009. Operativni cilji so odvisni od različnih dejavnikov (izbor vsebin, raven vadbe itd.), se razlikujejo od posameznika do posameznika ter jih zato ne bomo neposredno naštevili in preverjali. V razpravi se bomo tako osredotočili na kakovostno analizo predstavljenega modela. Z ležečo pisavo bomo označili prednosti med izvajanjem programa izbirnih športov.

Neposredni cilj vseh udeležencev programa izbirnih športov je dijakova *prosta izbira*, s katero želimo pomagati dijaku, da bo dosegel zastavljene cilje. Še najbolje je, da se cilji postavijo s sodelovanjem dijaka s pedagogom. Ostali cilji so lahko rekreacija, dodatna/nova znanja ali nadgradnja rednega pouka s pridobivanjem znanja na višji ravni. Prosta izbira je seveda znotraj ponujenih programov in nabora vsebin, s katerim želimo zadostiti športno gibalni aktivnosti mladostnika. Nudimo mu priložnost, da spozna nove dejavnosti ali pa si izbere *močnejše področje*, torej aktivnost, v kateri je lahko uspešen, kar je osnovna želja vsakega posameznika. Močnejše področje je lahko tako za dijaka kot tudi za nosilca programa, kajti tudi športni pedagog je na nekaterih področjih bolj ali manj učinkovit. Koncept izbirnih športov pedagogu omogoča uporabiti svoje znanje in ga posredovati dalje.

Notranja *motivacija* je najmočnejši magnet in predpogoj za uspešnost proste izbire ter prinaša pozitivne posledice. Motivacija za vadbo lahko pozitivno vpliva na *učinke vadbe* ter pomeni zadovoljstvo pedagoga in vadečega. Učinek je še večji, v kolikor se oblikuje *homogena skupina* z enakim interesom. Relativni napredek posameznika je povezan tudi z ravno zahtevnosti vadbe. V rednih vadbenih oddelkih je heterogenost v znanju in sposobnostih velika. Organizacija nivojskega pouka v rednih vadbenih skupinah je tako mnogo bolj zapletena kot v homogenih skupinah – še posebej pri izboru vsebin. V predstavljenem konceptu izbirnih športov se *diferenciacijo in individualizacijo* lažje uvede, saj je selekcija v vadbeni skupini narejena že na podlagi kriterija izbora vsebin.

Celoten koncept deluje na podlagi situacijske »naloge« prave odločitve. Dijak se odloči za določen program po lastni izbiri in s tem *prevzame odgovornost*, pravice in dolžnosti. Njegova obveza je izpolniti kriterij izbranega programa. Pravila so jasno določena, zato je dijak samostojno odgovoren za realizacijo: prvotno odločitev, umestitev izbranega programa v tedenski urnik ali (re)organizacijo lastnega urnika ter pristop k vadbi.

Vadba izbirnih športov se začne takrat, ko se ostali predmeti večinoma končajo (ob 14.30). Termin nudi odlično priložnost *kompensacijskega učinka* vadbe za neprimerno držo in zmanjšan krvni obtok po pet do sedemurnemu sedenju v šoli. Prav tako termin vadbe omogoča dijakom opraviti osnovno higieno po vadbi, kar med poukom ni mogoče uresničiti v enaki meri.

V današnjem času se veliko omenjajo tudi moderni didaktični pristopi (*raziskovalno učenje, projektno delo, modularnost itd.*), ki v rednem urniku naletijo na

veliko ovir predvsem organizacijske narave. Koncept izbirnih športov nudi obilo priložnosti za drugačne oblike pristopov, saj trajanje in termin izvedbe nista točno določena. *Fleksibilnost urnika* se kaže v izvedbi vadbe v prostem času, med vikendi in počitnicami. To je tudi ena izmed osnovnih nalog športne vzgoje v srednji šoli – navaditi dijaka umestiti športno-gibalno aktivnost v prosti čas, kar bo v kasnejšem obdobju izključno njegova domena.

Program izbirnih športov nudi dijaku priložnost z izborom vsebin, nadgradnjo osnovnih znanj in spoznavanjem novih znanj. Na podlagi proste izbire lahko vadba (in učenje) prek razvoja *kompetenc* postane »vseživljenska«, saj mu pomaga oblikovati navade v prostem času in ga seznanja z zdravim načinom življenja.

Po sedmih letih delovanja koncepta izbirnih športov na II. gimnaziji Maribor vemo, da koncept dobro deluje, vendar ni idealen. Manjše težave z izpolnjevanjem obveznosti nastajajo tik pred konferenco, prekrivanje terminov vsebin se obravnava sproti, rešitve pa se prenašajo na naslednje šolsko leto. Pri nenehnem izpopolnjevanju modela se zavedamo, da je pravilno in smiselno načrtovanje predpogoj za uspešno poslanstvo športne vzgoje. Predstavljen model je sistematična oblika organizacije, ki poteka v praksi v nekem okolju, ob danih pogojih in zmožnostih. V končni fazi sta za uresničitev poslanstva odgovorna predvsem pedagog in aktiv. Učni načrt športne vzgoje ponuja skoraj neomejene možnosti prek izbirnih športov, predstavljeni model izbirnih športov na II. gimnaziji pa te možnosti v veliki meri tudi izkoristi v korist vseh udeležencev.

Viri in literatura

- 1 *Aktiv II. gimnazije Maribor. Vizija in strategija razvoja II. gimnazije Maribor (v tisku).*
- 2 *Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). Učni načrt. Športna vzgoja: gimnazija, splošna, klasična. (citirano 23.2.2010). Dostopno na naslovu: http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_sportna_vzgoja_gimn.pdf.*

2.1.2 Šport za zdravje

Matjaž Vehovar, II. gimnazija Maribor

Povzetek

Predstavljen projekt »Šport za zdravje« postavi dijaka v ospredje kot glavnega akterja v vseh fazah projekta. Splošni cilj projekta je učenje učenja v trimesečnem obdobju. Mladostnik skozi projektno delo od inicialnega do končnega stanja menjava vloge, saj analizira lastni psihofizični status, načrtuje, izvaja vadbo ter spremlja in kritično presoja učinke vadbe. Športni pedagog je v vlogi mentorja in koordinatorja ter poskrbi za začetni zagon projekta z osnovnimi teoretičnimi izhodišči, nato pa usmerja dijaka v vseh fazah. Skupaj z njim analizira začetno stanje, pomaga pri zastavljanju ciljev, usmerja in spremlja proces vadbe ter analizira končno stanje. Za mladostnika je celoten proces učenje učenja (za življenje), saj se teoretično in praktično skozi lastno izkušnjo seznanja z zdravim načinom življenja.

2.1.2.1 Uvod

Splošni cilji športne vzgoje so že v izhodišču povezani z vzgojo za zdrav način življenja. Uspešnost tega procesa je odvisna predvsem od interesa mladostnika, njegove lastne aktivnosti in izkušenj na področju športno gibalne aktivnosti. V tem procesu mora mladostnik prevzeti aktivnejšo vlogo v vseh fazah projekta, če želimo, da bo učenje »vseživljenjsko«, mladostnik pa bo pri tem razvijal različne kompetence.

Športna vzgoja ima znotraj izbirnosti veliko možnosti za uresničitev različnih didaktičnih pristopov. Formulacija programa izbirnih športov v učnem načrtu za športno vzgojo omogoča fleksibilni urnik. S tem je odprta pot za različne organizacijske in vsebinske oblike dela. Diferenciacija in individualizacija, modularnost, raziskovalno učenje ipd. so moderni pristopi, ki so lahko združeni v obliko projektne dela. Tema Šport za zdravje je odlična priložnost za projektno delo, ki bo združevalo vse zgoraj naštetе oblike modernih pristopov. Pravo težo dobi projekt z zavestno odločitvijo mladostnika, ki projekt prepozna kot raziskovalno in izkustveno učenje o sposobnostih, delovanju in spremembah samega sebe pod vplivom vadbe. Dijak se mora zavedati odgovornosti, ki jo je sprejel, še preden se odloči za sodelovanje pri projektu. Pravila so tako določena že v začetku in se morajo spoštovati.

Predstavljeni projekt Šport za zdravje je ena izmed vsebin programa Izbirni športi na II. gimnaziji Maribor, ki je predstavljen v poglavju 2.1.1.

2.1.2.2 Pravila sodelovanja pri projektu

Pred prijavo mora dijak poznati pravila sodelovanja, saj s tem prevzema odgovornost za dokončanje projekta. Seveda lahko v katerikoli fazi iz projekta tudi izstopi, vendar se mu sodelovanje ne prizna v obliki ur programa izbirnih športov. Pravila

so oblikovana v zaporedje aktivnosti, ki jih mora dijak opravljati za uspešen zaključek projekta (podrobneje jih bomo pojasnili v nadaljevanju):

Pregled pravil sodelovanja in prijava k projektu

- **Faza 1:**
 - uvodno predavanje (teorija, potek projekta),
 - anketa - inicialno stanje (način življenja, ukvarjanje s športom, cilji itd.),
- **Faza 2:**
 - zastavljen cilj projekta (npr. napredek),
 - priprava načrta vadbe skupaj s športnim pedagogom,
- **Faza 3:**
 - inicialno stanje (testiranje: teža, višina, test aerobne vzdržljivosti ipd.),
- **Faza 4 (trimesečno vadbeno obdobje, marec-maj):**
 - spremljava vadbe (portfolijo: statistika, počutje ...)
 - vmesni intervju, korekcija načrta vadbe in priprava portfolija,
- **Faza 5:**
 - končno stanje (anketa, testiranje),
 - priprava portfolija in zaključni intervju.

Učni sklop (projektno delo):

- *biologija:* Delovanje telesa
Delovanje telesa pri obremenitvi
Spremembe zaradi procesa vadbe
- *športna vzgoja:* Aerobna vadba
Principi in metode vadbe
Ugotavljanje stanja in spremljava procesa vadbe
- *zdravje:* Zdrava prehrana in navade

Cilji in kompetence

Splošni cilji:

Dijaki:

- oblikujejo pozitivna stališča do športa in kakovostnega preživljanja prostega časa ter se navajajo na zdrav način življenja,
- razvijajo sposobnost za kritično presojo o pomembnosti redne telesne dejavnosti in pravilne prehrane,

- prevzamejo aktivno vlogo v vseh fazah projekta – zastavijo cilj, načrtujejo vadbo, skrbijo za redno vadbo in spremljavo vadbe, ovrednotijo svoje delo.

Operativni cilji:

- prenos dijakovih športnih dejavnosti v prosti čas,
- doseganje individualnih ciljev – napredek v izbranih kazalnikih,
- preverjanje in spremljava stanja, načrtovanje, izvedba vadbe in ovrednotenje napredka,
- dijaki spoznajo in preizkusijo vplive različnih primerov vadbenih vzorcev (procesov) na celostni telesni in duševni razvoj,
- spoznajo vpliv pravih prehranjevalnih navad.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki raziskujejo gradivo, komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, • uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje,
K3 – kompetence v naravoslovju in tehnologiji	<ul style="list-style-type: none"> • opravijo meritve, zbirajo podatke, jih obdelujejo in vrednotijo osebne dosežke, • uporabljajo tehnologijo (merilci utripa) za spremljavo pri obremenitvi,
K4 – digitalna pismenost	<ul style="list-style-type: none"> • iskanje virov, • oblikovanje portfelja, • komuniciranje s profesorjem med procesom,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje in spremljava stanja, • oblikovanje programa vadbe, • dijaki si postavijo osebne cilje za izboljšanje dosežkov ali spremembo stanja za zdrav način življenja,
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • samostojno opravijo meritve, • razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij.

Pričakovani rezultati/dosežki

- *testiranje* – dijaki znajo preveriti, spremljati in ovrednotiti svoje aerobne sposobnosti,
- *program vadbe* – dijaki skupaj s profesorjem pripravijo program vadbe,
- *napredek* aerobnih sposobnosti (končno – začetno stanje),
- *portfolijo* – dijaki izdelajo dnevnik vadbe s teoretičnim uvodom in sklepom,
- *seminarska naloga z zaključnim intervjujem*.

Medpredmetne povezave in kroskurikularne teme: povezujeta se biologija in športna vzgoja na temo »Zdrav način življenja«, kjer ima športna vzgoja glavno vlogo, biologija pa posreduje teoretično osnovo za načrtovanje procesa vadbe.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati):* učitelja usmerjata dijake v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji biologije in športne vzgoje;
- *kompetenčni pristop:* dijaki v procesu razvijajo kompetence s poudarkom na učenju učenja in razvoju samoiniciativnosti;
- *aktivne oblike in metode pouka:*
 - *timsko poučevanje* (dva učitelja),
 - *sodelovalno učenje* (dijaki si pomagajo pri meritvah – merjenec/merilec, primerjajo dosežke ...),
 - *samostojno delo* (samostojno opravljajo naloge in izračunavajo vrednosti),
 - *projektno delo* (skupek vse naštetih oblik),
 - *problemsko učenje*, kritično razmišljanje, vrednotenje in analiziranje;
- *diferenciacija in individualizacija pouka* – celoten proces je v okviru lastnih sposobnosti začrtanih ciljev.

Dejavnosti za končno preverjanje in ocenjevanje

- napredek = končno – začetno stanje
- izdelava portfelja, seminarske naloge ter končni intervju.

2.1.2.3 Podroben opis poteka dejavnosti

Faza 1: pravila, prijava, teoretične osnove in anketa

Pred prijavo se dijaki strinjajo s pravili sodelovanja v projektu, ki predvidevajo uspešno sodelovanje skozi vse opisane dejavnosti. V uvodnem predavanju (priloga 2) jih seznanimo z biologijo človeka, delovanjem funkcionalnih sistemov in delovanjem telesa med obremenitvijo. Poudarek je namenjen delovanju kardiovaskularnega sistema in funkcioniranju stabilizacijskega sistema telesa, to je hrbtenici in odgovornim mišičnim skupinam. Izpostavimo pomen gibanja za zdrav način življenja, še posebej gibanje na prostem, ki je bistveno za krepitev imunskega sistema.

V sklopu predavanja pojasnimo tudi potek samega projekta ter način komunikacije med pedagogom in sodelujočimi dijaki. Dijaki opravijo anketo (priloga 3), v kateri opišejo trenutni način življenja (prehrana, športne aktivnosti itd.) in cilje, ki jih želijo doseči v sklopu trimesečnega projekta.

Faza 2: cilj projekta in načrt vadbe

Dijak predstavi glavni cilj svojega sodelovanja v projektu, to je osebni napredek na določenem področju (npr. izboljšanje funkcionalne sposobnosti, zmanjšanje telesne teže itd.). Pri tem skupaj s profesorjem opredeli kazalnike stanja ter operativni cilj (npr. preteči kratki maraton – 20 km). Na podlagi splošnih in operativnih ciljev dijak skupaj s pedagogom sestavi načrt vadbe in način življenja, kar pomeni vsebine vadbenega procesa, pogostost in težavnost vadbe, prehranjevalne navade ipd. (priloga 4).

Faza 3: inicialno stanje (testiranja)

Po določitvi ciljev in kazalnikov se izvede primerna testiranja glede na zastavljen cilj (npr. teža, višina, test aerobne vzdržljivosti, test na fitnes napravah ipd.).

Faza 4: proces in spremljava vadbe, vmesno stanje

V tej fazi je najpomembnejša dejavnost, to je proces vadbe, ki ga dijak opravlja sam. Glede na obliko izvajanja vadbe (npr. tek, kolesarjenje) se lahko oblikuje vadbeno skupina pod vodstvom mentorja. Vadba naj bi potekala dva do trikrat tedensko in glede na zastavljen načrt predvsem v naravi. Ob izvajanju vadbe dijak spremlja določene kazalnike (npr. srčni utrip), morebitno traso vadbe (v naravi) in lastno počutje pred in med vadbo ter po njej. Spremljavo beleži v dnevniku vadbe, ki postane portfelj. Znotraj trimesečnega obdobja izmenjuje izkušnje z mentorjem prek elektronske pošte in v obliki kratkih intervjujev. V tem obdobju se lahko zgodi tudi popravek načrta vadbe zaradi sprememb okoliščin (npr. vreme, zdravstveno stanje ipd).

Faza 5: končno stanje (anketa, testiranje)

Ponovimo fazo 3. Dijak izpolni anketo v zvezi s pričakovanimi cilji in realizacijo. Zaključno poročilo je v obliki seminarske naloge (priloga 5), kjer dijak skozi teoretični uvod preide k predmetu in problemu – kako priti do napredka. V nalogi analizira potek procesa vadbe in rezultate ter priloži dnevnik vadbe. Opravi se zaključni pogovor v obliki intervjuja, na podlagi katerega dijak skupaj z mentorjem oceni uspešnost projekta.

Priloge (učiteljeva priprava)

Priloga 1: Program Šport za zdravje v izbirnih športih

Priloga 2: Teoretični uvod – predavanje (izročki)

Priloga 3: Anketa – preverjanje stanja, želje, cilji

Priloga 4: Dnevnik vadbe

Priloga 5: Navodila za izdelavo seminarske naloge

Priloga 1

Program šport za zdravje v izbirnih športih (IŠ)

Ime programa iš	ŠPORT ZA ZDRAVJE
Izvajalci	Matjaž Vehovar in kolegi iz aktiva športne vzgoje
Vsebine	<ul style="list-style-type: none"> aerobna vadba (kolesarjenje, tek, hitra hoja/hoja v klanec)
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> spoznati in izboljšati motorično sposobnost (aerobne vzdržljivosti), boljše psihofizično počutje, dijak sestavi program vadbe skupaj s profesorjem (način/frekvenco/zahtevnost in termine vadbe), vadba po individualnem načrtu, ugotavljanje stanja in spremljanje učinkov vadbe, udeležba na množičnih rekreativnih prireditvah, poročilo o vadbi - seminarska naloga z zagovorom.
Način dela	Po uvodnem predavanju bomo opravili začetno testiranje/merjenje (cooper, morebiti step test, teža, višina ...). Dijak izpolni anketo z individualnimi cilji in načrtom dela. Skozi leto opravlja aktivnosti v naravi in vodi dnevnik vadbe s kazalniki (pulz, trasa ...). Ob polletju se udeleži vmesnega sestanka (preverjanje dela). Na koncu odda seminarsko, ki vsebuje uvod, problem, metode dela, rezultate, diskusijo/zaključek, literaturo.
Fond ur – program	minimalno 16 vadbenih ur (efektivne vadbe) po individualnem načrtu
– dijak	
Termini	marec - maj 2010
Stroški za dijaka	morebitna startnina na množičnih prireditvah
Roki prijave	od 3. marca 2010 do 26. septembra 2008
Način prijave	E-naslov: matjaz.vehovar1@guest.arnes.si
Obveznosti dijaka	Prisotnost: <ul style="list-style-type: none"> uvodno predavanje, anketa testiranje sposobnosti (začetno, končno) sestavi program vadbe vodi vadbeni karton (portfolijo) napiše in zagovarja seminarska nalogo (spremljave učinkov vadbe) po želji udeležba na množičnih rekreativnih prireditvah (teki v Sežani, Ljubljani, Radencih idr.)
	osnovna/višja raven
Vsebine	teoretične osnove aerobne vadbe za zdravje
Ocenjevanje	/
Medpredmetne in kroskurikularne povezave	fiziologija, biologija, kemija



Priloga 2

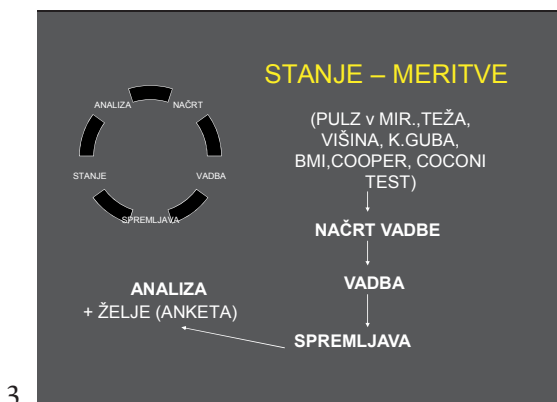
Teoretični uvod – predavanje (izročki)



2

Program

- VSEBINE** Aerobna vadba (kolesarjenje, tek, hitra hoja/hoja v klanec)
- CILJI**
 - spoznati svoje sposobnosti (aerobne vzdržljivosti)
 - dijak sestavi program vadbe skupaj s profesorjem (način/frekvenca/zahtevnost in termine vadbe) vadba po individualnem načrtu
 - spremljanje učinkov vadbe
 - Drugi cilji:** udeležba na množičnih rekreativnih prireditvah
- OBVEZNOSTI** dijaka
 - Testiranje sposobnosti (začetno, vmesno, končno)
 - Sestaviti program vadbe
 - Vadba
 - Voditi vadbeni (spremljevalni karton), **poročanje** (1 x mesečno)
 - Seminarska (spremljave učinkov vadbe)
 - Po želji-udeležba na množičnih rekreativnih prireditvah (teki v Sežani, Ljubljani, Radencih idr.)



4

Zdravje?? – Psiho-fizično počutje??

Motorične sposobnosti

MOČ, HITROST, PRECIZNOST, RAVNOTEŽJE, GIBLJIVOST, KOORDINACIJA

VZDRŽLJIVOST – FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

5

Vpliv aktivnosti

- Osteoporoza
- Hrbtenica
- Srčno-žilni sistem

Bančni račun – kolikor se nakopiči kostne mase (ženske manj k.mase)

Gradnja – razgradnja kosti

Kopiči se v mladosti – do 30. leta

Uravnotežena prehrana, obogatena s kalcijem in vitaminom D

Poskoki, doskoki

-Redna telesna dejavnost

-Zdrav način življenja brez kajenja in prekomernega uživanja alkohola

-Pravočasno merjenje k.gostote / zdravlila

6

Hrbtenica

Cervical Curve

Thoracic Curve

Lumbar Curve

diski

Presnova: osmoza / difuzija

Aktivnost



Razgibavanje, vaje za moč ...

Tek

- osmoza/difuzija – presnova
- Vzpostavljanje ravnotežja – trening mišic (hrbtenice)

[YouTube – Skeleton run](#)

7

Zdravje?? – Psihofizično počutje??

Motorične sposobnosti

MOČ, HITROST, PRECIZNOST, RAVNOTEŽJE
GIBLJIVOST, KOORDINACIJA

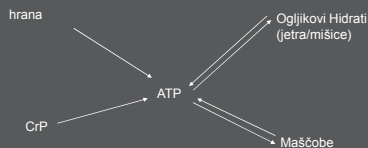
VZDRŽLJIVOST – FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

Srčno-žilni sistem
presnova – transport O₂ – energija (E)



8

Energija (E)



RESINTEZA ATP

O₂ brez O₂ CrP
LAKTAT
m.kislina

9

Energija (E)

RESINTEZA ATP



- Se porablja
- Če je TVORBA > PORABE = zakislenost (utrujenost)

10

Energija (E)

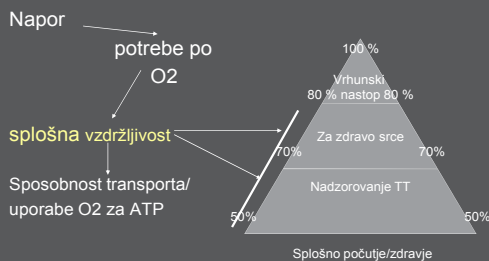
RESINTEZA ATP

z O₂
(največja zaloga E – maščobe)

- Kdaj s pomočjo O₂?
Mala/srednja intenzivnost
65%-85% max HRT
(srčnega utripa)

11

O₂ – vzdržljivost ('kondicija')



12

Aerobna vzdržljivost (O₂)

POJMI

- 100%=max HRT
- = 220-leta starosti

VELJA

- Ciklična aktivnost
- Mala/srednja intenzivnost (50%-80%)
- Vključevanje MAŠČOB (po 30 min)



13

Spremljava

DATUM
AKTIVNOST
TRAJANJE
DOLŽINA PROGE

PULZ

- PRED
- MED
- PO

POČUTJE

- ZADOVOLJN(A)
- + UTRUJEN(A)
- UTRUJEN(A)
- IZČRPAN(A)

14

Priloga 3

Anketa – preverjanje stanja, želje, cilji

Ime in priimek roj. datum

Osební podatki	DATUM MERITVE ³				
TEŽA	VIŠINA	K. GUBA			
BODY MASS INDEX	HR v mirovanju				
COOPER TEST (v metrih)	COCONIJEV TEST				
Cooper test: 1. l. 2. l. 3. l. 4. l.					
Ugotavljanje stanja aktivnosti (s katerimi športi se ukvarjaš)					
ŠPORTI (ciklični – aerobni)	občasno	redno – tedensko 1x 2x 3x sploh ne			opombe
KOLESARJENJE					
POHODNIŠTVO					
TEK					
TEK NA SMUČEH					
PLAVANJE					
MOŠTVENE IGRE					
TENIS					
ALPSKO SMUČANJE					
DRUGO:					
ŠT. TERMINOV VADBE NA TEDEN					
SKUPAJ MINUT					
OBREMENITEV (pulz) mala (120–150) srednja (150–180) velika (180–200)		
NAVADE (prehrana ...)					
KADILEC/KA DA cigaret/teden					
ŠT. OBROKOV x / dan		ZELENJAVA/SADJE x / dan			
VEČERJA PO 18. URI	Ne / Da = x / teden				

³
Meritve bomo opravili skupaj

Kaj pričakuješ od sodelovanja v programu (kratek opis želja in ciljev):

TELESNA TEŽA			
AEROBNE SPOSOBNOSTI (»KONDICIJA«)			
BOLJŠE POČUTJE			
GIBANJE V NARAVI			
PREHRANA			
DRUGO:			
ŠPORT – AKTIVNOST			
Kako bi si načrtoval aktivnosti v sklopu programa (tvoje želje)?			
KATERI ŠPORT(e)			
TERMINOV /TEDEN	_____	MINUT / TERMIN	_____
»ŽELENA« OBREMENITEV (pulz)	_____ mala (120–150)	_____ srednja (150–180)	_____ velika (180–200)



Priloga 4

Dnevnik vadbe



DATUM	AKTIVNOST	TRAJANJE	DOLŽINA PROGE ¹ (km) <i>opis spodaj</i>	SRČNI UTIRIP			POČUTE PO AKTIVNOSTI	SREČEN ¹	SREČEN ²	SREČEN ³	SREČEN ⁴
				PRED	MED	PO 0/5/7 ^{min}					
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

¹ TRASA - POD ZAPOREDNO ŠTEVILKO (potek proge, višinska razlika (pohodništvo) ...)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Priloga 5

Navodila za izdelavo seminarske naloge (do 5 strani)

Naslov naloge: _____

Avtor: _____

1. Uvod

Teoretični uvod o aerobni vadbi, zdravi prehrani in vadbi za pravilno držo in krepitev mišičevja trupa (določene trebušne in hrbtne mišice).

2. Predmet in problem

Predmet: Opis načina vadbe, ki si ga je kandidat izbral (hoja navkreber, hitra hoja, tek, kolesarjenje ipd.), glavne značilnosti takšne vadbe ter zakaj si je izbral tovrstno vadbo.

Problem: Kaj želi kandidat doseči v sklopu programa Šport za zdravje s poudarjenimi cilji. Opisati mora tudi način doseganja cilja, ki predvideva število vadb na teden, obremenitev in intenzivnost vadbenih enot.

3. Metode dela

Pri metodah dela kandidat opiše teste za inicialno in končno stanje ter metode vadbe.

4. Rezultati in razprava

Ugotavljanje rezultatov (končno – začetno stanje) s kvalitetno analizo: kaj se je dogajalo med projektom glede na pričakovane in dosežene rezultate.

5. Zaključek

Strnjen povzetek naloge z analizo smotrnost projekta v predstavljeni obliki.



2.1.3 Organizacija programa izbirnih športov na Prvi gimnaziji Maribor

Tjaša Klajnsček Bohinec, Prva gimnazija Maribor

2.1.3.1 Uvod

V obveznem predmetniku športne vzgoje je program izbirnih športov prvič predvidel sodoben učni načrt za športno vzgojo, ki je pričel veljati leta 1998.

Ob primerjavi učnih načrtov za športno vzgojo z nekaterimi evropskimi državami in ob primerjavi učnih načrtov med različnimi predmeti znotraj gimnazijskih programov v Sloveniji ugotavljam, da je izbirnost v okviru pouka posebnost našega predmetnega področja. Mnogi strokovnjaki na tujem ocenjujejo delo predmetne kurikularne komisije, ki je učni načrt oblikovala, kot vizionarsko in model kot sodoben didaktični pristop, ki je vreden posnemanja.

Žal pa ugotavljam, da smo športni pedagogi po večini to novost v učnih načrtih sprejeli kot oviro in ne kot prednost, ker ruši ustaljen ter s tem varen način delovanja, saj posega v organizacijsko strukturo pouka, za katero ni več odgovorno izključno vodstvo šole, temveč tudi aktiv športnih pedagogov na šoli. Slednje povzema iz številnih strokovnih srečanj v preteklih letih, ko smo nenehno razglabljali, ali učni načrt predpisuje izbirnost znotraj ustaljene učiteljeve skupine, ali jo izbere učitelj sam (po predhodnem posvetovanju z dijaki), ali dijaki sami izbirajo znotraj učne ure različne oblike športa, ali pomeni izbirnost nadgradnjo osnovnega programa (poglobljanje znanja) ali učenje športov oziroma udejstvovanje v športih, ki niso v osnovnem programu (širjenje znanja) ... Učitelji smo se tudi rajši usmerjali na del besedila v učnem načrtu, ki pravi, da pedagogi načrtujemo in uresničujemo program izbirnih športov skladno z materialnimi možnostmi in tradicijo šole, kar nam je pre pogosto neupravičeno služilo kot izgovor, da izbirnega dela ne moremo ustrezno organizirati, pri čemer pa nismo pomislili, da tradicijo ustvarjamo sami.

Učni načrt je seveda jasno opredelil vsebinsko in nakazal organizacijsko shemo, za katero pa mora na izvedbeni ravni vsaka šola (aktiv profesorjev športne vzgoje) najti sebi primerno rešitev. Posodobljeni učni načrt za športno vzgojo v večini ohranja prvotni zapis poglavja o izbirnosti pri športni vzgoji, in sicer v besedilu, ki je jasno zapisano v obsegu in strukturi predmeta (Učni načrt za športno vzgojo, 2009, str. 6), ciljih in vsebinah (ibid., str. 10 in 16), pričakovanih ravneh znanja (ibid., str. 18) in v didaktičnih priporočilih (ibid., str. 21–22).

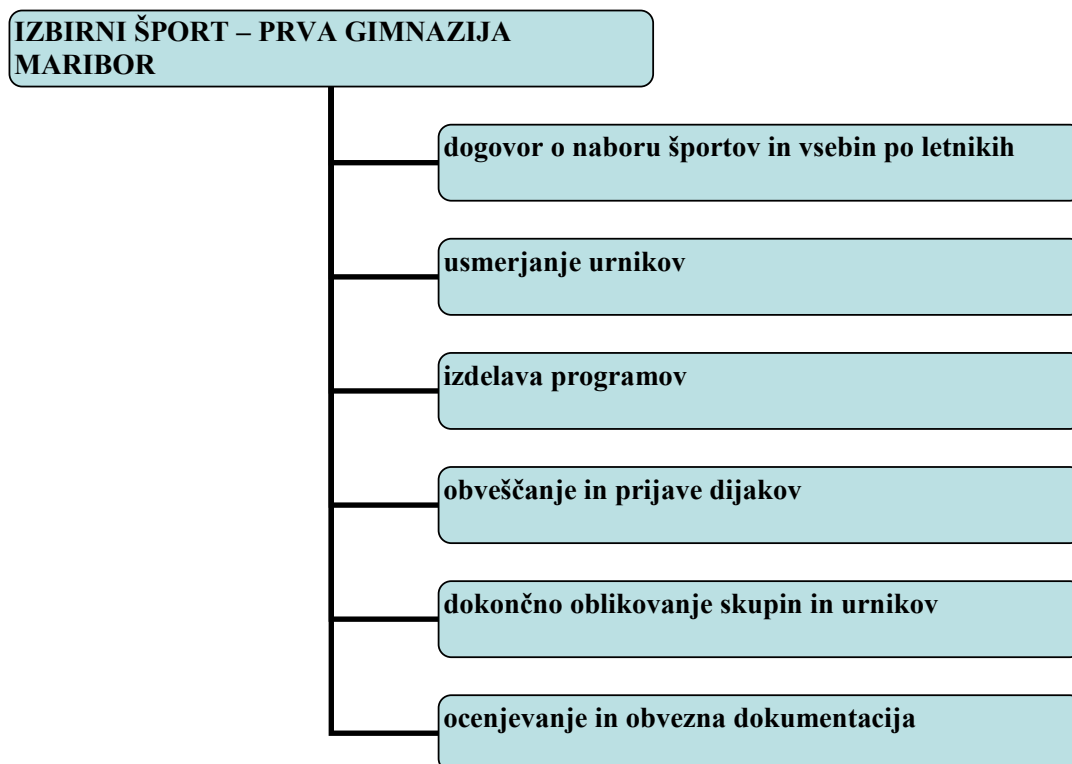
Na Prvi gimnaziji v Mariboru smo profesorji športne vzgoje vse do posodobitve gimnazijskih učnih načrtov izbirnost izvajali pri svojih urah v skupinah, ki so nam bile dodeljene. Takšna izbirnost, ki je bila pravzaprav izbirnost profesorjev in ne dijakov ter je odražala zgolj interese ter močnejša področja učiteljev, ni bila v skladu z duhom učnega načrta za športno vzgojo. Posodobitev gimnazijskega programa se nam je zdela pravi trenutek, da organizacijsko in vsebinsko tudi sami posodobimo izbirni del obveznega učnega načrta na naši šoli. Jasno nam je bilo, da lahko smernice začrtamo izključno s soglasjem vseh športnih pedagogov na šoli, kar je zahtevalo veliko pogovorov in sestankov s ciljem izmenjave idej, iskanja najboljših možnih rešitev, usklajevanja in prilagajanja.

Dogovorjen sistem je živ organizem, ki ga vsako leto prilagodimo glede na izkušnje preteklega leta.

2.1.3.2 Operativno organizacijska shema

Vsaka šola mora najti svoj način, kako se lotiti programa na izvedbeni ravni, saj so materialni pogoji, interesi dijakov, organizacija pouka na šoli ... različni od šole do šole. Lahko pa nekatere že obstoječe rešitve in ideje pomagajo vzpostavljati nove sisteme v različnih okoljih.

Shema 1: Operativna organizacijska shema programa izbirnih športov na Prvi gimnaziji Maribor



2.1.3.3 Nabor športov in vsebin po letnikih

Specifika naše šole je, da poteka pouk le v eni izmeni, zato odpade možnost, da bi dijaki izvajali program pozno popoldan, saj bi se večina najverjetneje z odporom vračala k športni vzgoji po že končanem pouku, kar pa ni v nikogaršnjem interesu. Vsaj tretjina učencev ne biva v kraju šolanja, zato so vezani na prevoz, ki je najugodnejši v zgodnjih popoldanskih urah. Materialni pogoji na šoli s 160-letno tradicijo niso optimalni. Imamo tri prostore: veliko telovadnico (primerna za igre z žogo, plezanje/plezalna stena), malo telovadnico (gimnastika, ples, atletika) ter fitness. Pri naboru športov je treba upoštevati interese in želje dijakov (vsako leto opraviti anketo ob koncu šolskega leta) ter močnejša področja učiteljev. Vse to so stvari, ki smo jih morali upoštevati ob določanju okvirnega nabora športov in vsebin skozi vsa štiri leta.

Tako smo v aktivu športnih pedagogov sprejeli naslednje sklepe, ki so v skladu z učnim načrtom:

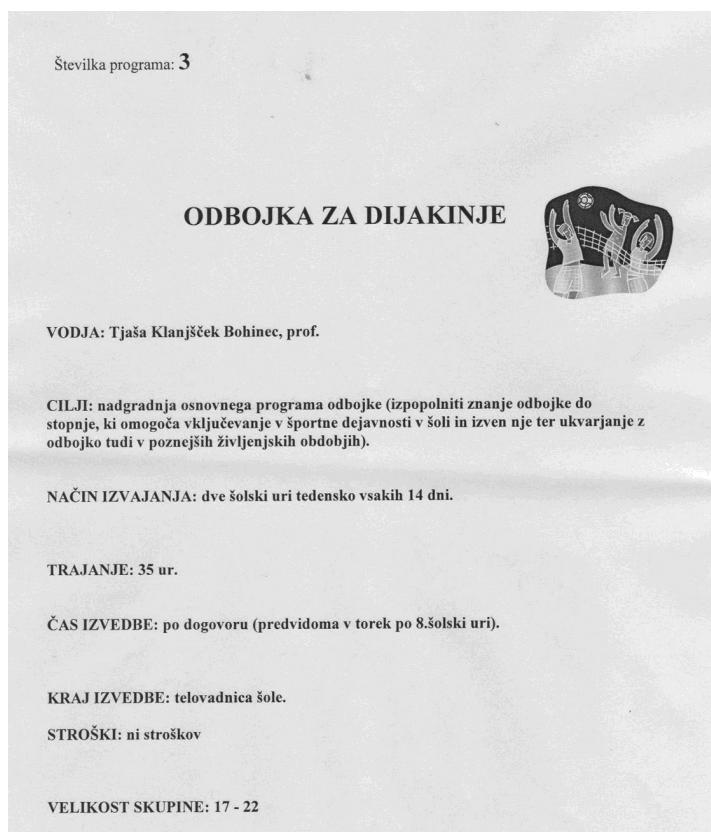
- v prvih letnikih ponudimo vsebine, ki so v osnovnem programu in so nadgradnja le-tega,
- v drugih letnikih ponudimo nekatere nove športe, vezane predvsem na aktivnosti v naravnem okolju, ter nadgrajujemo in poglobljamo program osnovnih športov,
- v tretjem in četrtem letniku izbiramo organizacijske in didaktične oblike, ki navajajo dijake na koristno izrabo prostega časa in zdravo življenje,
- izbira dijakov mora biti prosta,
- dijaki v izbirnem delu programa športna vzgoja prejmejo najmanj eno oceno,
- večina programov, ki jih ponujamo, ne sme zahtevati dodatnih finančnih obremenitev dijakov,
- normativi ostajajo enaki skupinam v osnovnem programu,
- pri nekaterih vsebinah se dijaki ne delijo po spolu, kar mora biti razvidno iz opisa programa,
- k izvedbi programa pristopamo postopoma: v šolskem letu 2008/09 smo pripravili programe zgolj za dijake prvih letnikov, v letošnjem šolskem letu smo prvim dodali še druge letnike. Za naslednje šolsko leto predvidevamo implementacijo programa še v tretje in nato v četrte letnike.

2.1.3.4 Usmerjanje urnikov

Jasno je, da se pri takšnih organizacijskih oblikah dijaki različnih oddelkov povezujejo v povsem nove skupine, zato je treba pouk organizirati tako, da bodo dijaki sočasno prosti ostalih obveznosti. V zvezi s tem smo prosili vodstvo šole, da skušajo urnike sestaviti tako, da bodo dvakrat tedensko prosti vsi dijaki prvih letnikov ob isti uri in prav tako tudi dijaki drugih letnikov. Te ure so lahko jutranje (pred ostalimi predmeti) ali takoj po pouku. Vodstvo šole je naše želje razumelo.

2.1.3.5 Izdelava programov

Izdelali smo enoten obrazec, v katerega smo učitelji vpisali osnovne podatke izbirnega športa: trajanje, cilji, vsebine, kraj in ura, stroški. Vsak profesor izdelava toliko različnih programov, kolikor ima skupin v osnovnem programu. Pri tem upošteva sprejete sklepe aktiva.



Slika 1: Primer programa za odbojko

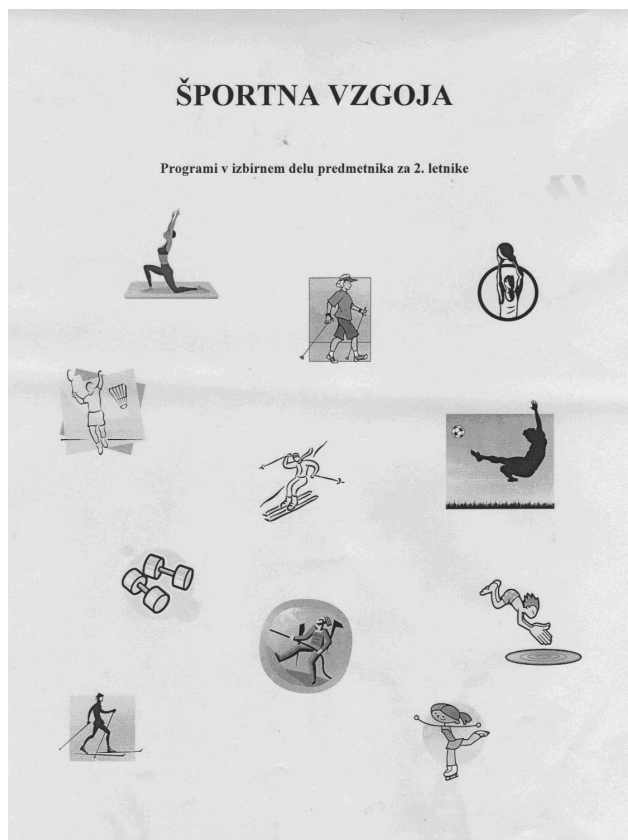
2.1.3.6 Obveščanje in prijave dijakov

Vse programe zberemo v knjižici, ki jo prejmejo dijaki na prvi šolski dan, na voljo pa je tudi v elektronski različici na spletni strani šole. V uvodu knjižice je nagovor dijakom, v katerem je natančno razložen pomen izbirnosti v obveznem programu ter navodila, kako izbrati dejavnost in kako se nanjo prijaviti. Iz ponudbe 10-12 programov dijaki izberejo zanje najprimernejšo dejavnost in se prijavijo prek spletne strani šole. Razredniki dijake seznanijo z obveznostjo izbire in jih opozorijo, naj ne zamenjujejo izbirnega dela obveznega pouka športne vzgoje z obveznimi izbirnimi vsebinami (OIV). Po potrebi pri izbiranju svetujemo profesorji športne vzgoje ter na urah tudi sami seznanjamo dijake z organizacijo pouka.

V šolskem letu 2009/10 smo ponudili:

PRVI LETNIKI	DRUGI LETNIKI
1. fitnes	1. joga v šoli
2. odbojka za dijakinje	2. nogomet za dijake
3. zimski športi v naravi	3. šport v naravi
4. plavanje	4. badminton
5. športno plezanje	5. športno plezanje

PRVI LETNIKI	DRUGI LETNIKI
6. nogomet za dijakinje in dijake	6. fitnes
7. košarka za dijake	7. plavanje
8. ples	8. košarka za dijake
9. šport v naravi	9. šport za sprostitev
10. šport za sprostitev	10. zimski športi v naravi



Slika 2: Naslovnica knjižice izbirnih športov

Ko se dijaki prijavijo preko spleta, imamo profesorji že praktično formirane skupine, ki jih le še umestimo v urnik. Pri umestitvi smo pozorni na skladnost urnikov dijakov in profesorjev ter na zasedenost telovadnic. O začetku posameznih aktivnosti obveščamo dijake preko spletne strani šole in preko šolskega radia.

Na skupnem sestanku profesorjev športne vzgoje preverimo vse sezname, da ugotovimo, ali so se prijavili vsi dijaki in s tem opravili svojo obveznost.

2.1.3.7 Ocenjevanje in obvezna dokumentacija

Profesorji smo avtonomni pri izvedbi lastnega programa ter postavljanju ciljev in kriterijev za ocenjevanje. Dogovor med nami je, da vsak dijak prejme najmanj eno oceno iz izbirnega programa. Ta ocena je enakovredna ostalim ocenam, zaključno oceno pa poda profesor, ki dijake uči v osnovnem programu.

Vpis v dnevnik opravimo po vsaki uri ali po sklopu (če je program v strnjeni obliki), in sicer v tisti oddelek, kjer poučujemo osnovni program, ter tako, da sledimo naravnemu zaporedju števila ur. Odsotne dijake vpisujemo v dnevnik oddelka, kateremu pripadajo.

2.1.4 Program izbirnih športov na Srednji šoli Josipa Jurčiča Ivančna Gorica

Petra Marcina, Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica

Izbrani koncept: Izbirnost

Učni sklop: Program izbirnih športov

Cilji in kompetence

Splošni cilj: kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, konstruktivno obvladovanje čustev, metakognitivne dejavnosti.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki in dijakinje komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, • spoznajo in uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje izbranega športa,
K2 – sporazumevanje v tujem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • predvsem pri športih, kjer se poleg izrazov v maternem jeziku uporabljajo tudi privzeti tuji izrazi, spoznajo, razumejo in uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje tudi v tujem (predvsem angleškem) jeziku,
K3 – matematična kompetenca, kompetenca v naravoslovju in tehnologiji	<ul style="list-style-type: none"> • s pomočjo testiranj in vadbenih kartic zbirajo, razlagajo in vrednotijo osebne dosežke ter pri tem uporabljajo merski instrumentarij, • s pomočjo razpredelnic oziroma zapisnikov se naučijo matematično vrednotiti posamezen šport (igro), • razvijajo razumevanje in zmožnosti logične in prostorske predstavljenosti,
K4 – digitalna pismenost	<ul style="list-style-type: none"> • v procesu učenja in izpopolnjevanja svojega športnega znanja uporabljajo IKT – predvsem gre za uporabo računalnikov za iskanje, zbiranje in obdelavo določenih informacij ter njihovo uporabo na kritičen in sistematičen način,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> • skozi posamezne športe dijaki in dijakinje nadgrajujejo temeljna gibalna in teoretična znanja, ki jim omogočajo varno in odgovorno vadbo tako v šoli kot tudi v prostem času (individualno in v skupini), • sposobni so spremljati svoj napredek in ga nadgrajevati s postavitvijo osebnih ciljev ter razumejo pomen zdravja za uspešno življenjsko pot,

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • razumejo pomen dobrega telesnega in duševnega zdravja; skozi pedagoški proces pridobivajo ustrezno znanje o tem, kako zdravje doseči in vzdrževati z redno športno aktivnostjo in zdravim načinom življenja, • razumejo pomen splošno sprejetih načinov ravnanja v različnih skupinah in okolju (npr. športno vedenje oz. fair play),
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo možnost vključevanja v športne dejavnosti v šoli, šolskem športnem društvu, občini itd. in se v te dejavnosti tudi vključujejo, • razvijajo samozavest, samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij,
K8 – kulturna zavest in izražanje	<ul style="list-style-type: none"> • preko gibalnih nalog in s pomočjo drugih medijev (npr. glasbe) razvijajo lastno telesno kreativnost in estetiko gibanja (npr. pri plesu).

Operativni cilji: vsebinski in procesni

- približati šport svojim potrebam, interesom in željam,
- spoznati, naučiti se in utrditi šport po izbiri,
- razvijati, ugotavljati in spremljati gibalne ter funkcionalne sposobnosti,
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti,
- spoznati vpliv športov na zdravje in dobro počutje,
- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe.

Pričakovani rezultati/dosežki

Dijaki in dijakinje izpopolnijo različna športna znanja do stopnje, ki jim omogoča vključevanje v športne dejavnosti v šoli in zunaj nje ter ukvarjanje s temi športi tudi v poznejših življenjskih obdobjih.

Obvladajo različne telesne dejavnosti za razvoj telesnih sposobnosti in osnovne tehnike sproščanja.

Z nadgradnjo dodatnih znanj (zahtevnejših gibalnih znanj) dopolnjujejo športna znanja v izbrani športni panogi, ki omogočajo učinkovitejšo športno pripravo.

Medpredmetne povezave in kroskurikularne teme

Z razvijanjem ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje in doseganjem operativnih ciljev se naš Program izbirnih športov povezuje predvsem s kroskurikularno temo Vzgoja za zdravje.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati):* učitelji, ki poučujejo v programu izbirnih športov, usmerjajo dijake in dijakinje v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene s cilji določenega športa in predznanjem dijakov in dijakinj.
- *kompetenčni pristop:* dijaki in dijakinje v programu izbirnih športov razvijajo ključne kompetence, kjer je v procesu učenja in izpopolnjevanja določenega športa poudarek na eni ali na drugi kompetenci – skladno s prejšnjo točko.
- *kurikularne povezave:* zaenkrat se s programom izbirnih športov, ki je šele v povojih, še nismo vključili v kurikularne povezave, se pa v leto že vključujemo z osnovnim programom, programom športnih dni in realizacijo obveznih izbirnih vsebin (šola v naravi). Vsekakor pa to načrtujemo v prihodnjih letih. Postopnost se nam zdi tukaj nujna, saj je že drugačna izvedba programa izbirnih športov velika in ključna sprememba.
- *aktivne oblike pouka:*
 - *timsko poučevanje* – skupno načrtovanje, izvedba in evalvacija programa s strani vključenih učiteljev,
 - *sodelovalno učenje* – pride do izraza predvsem pri skupinskih športih, kjer je za uspeh ključno sodelovanje med dijaki in dijakinjami,
 - *skupinsko delo* – se pojavlja predvsem v delu procesa, ko poteka izpopolnjevanje določenega športnega znanja in kaže na to, da je v slogi moč,
 - *delo v parih* – vseskozi prisotno skozi proces, poteka že od začetka in predvsem pri igrah z žogo,
 - *individualno delo* – prisotno povsod tam, kjer so začetna stanja dijakov in dijakinj zelo različna in je potrebno določeno dodatno/drugega delo, izvedba določenih dodatnih/dopolnilnih nalog itd. oziroma ko gre za npr. splošno kondicijsko pripravo – vadbo v fitnesu, kjer je le-ta prilagojena sposobnostim posameznika in se razlikuje od enega do drugega.
- *aktivne metode pouka (diskusija, debata, igra vlog, študij primera, eksperimentiranje, delo z viri, terensko delo ...):*

Aktivne metode pouka se v programu izbirnih športov pojavljajo od manj zahtevnih v prvem letniku do vedno bolj zahtevnih v naslednjih letnikih, ko so tudi dijaki in dijakinje vedno bolj aktivno vključeni v proces izvedbe programa. Tako se pojavljajo oz. se še bodo (letos namreč poteka proces po posodobljenem učnem načrtu v prvem in drugem letniku) vse zgoraj omenjene metode.

- *avtentični pouk (problemsko učenje, preiskovanje, modeliranje, raziskovanje, projektno delo):*
Avtentični pouk je prisoten podobno kot aktivne metode in oblike pouka, torej je pogojen z zrelostnim razvojem dijakov in dijakinj ter pri-

dobljenim znanjem. Če se ozrem na prehojeno leto in pol, ko že izvajamo program po novem, se pojavlja predvsem: *problemsko učenje* – npr. ko dijakom in dijakinjam predstavimo določen problem v določenem športu in je njihova naloga, da se do določenega problema opredelijo in ga poskusijo rešiti s pomočjo razpoložljivih virov informacij (o tem smo se npr. letos v drugem letniku opredeljevali v zvezi s športnim vedenjem tako v šoli kot na tekmovanjih); *raziskovanje* – npr. pri dijakih in dijakinjah, ki so zdravstveno opravičeni imamo v aktivu športne vzgoje posebne naloge, ki so vezane na praktičen del procesa in opravljene doma, predstavitev pa potem poteka pred celo skupino vadečih; *projektno delo* – npr. opravljanje testiranj v fitnessu in spremljanje napredka ter primerjanje napredkov med seboj.

- *diferenciacija in individualizacija pouka:*
Vsebinski del učne priprave je pripravljen za vsak izbirni šport že na začetku leta, vendar šele z oblikovanjem vadbenih skupin, ki so vsako leto drugačne tako po številu dijakov in dijakinj v skupini, po zastopnosti spola kot tudi po predznanju pride do natančnejše opredelitve, ki vsekakor vključuje tako diferenciacijo kot tudi individualizacijo pouka – pri določenih športih je v ospredju ena, pri drugih druga, pri nekaterih pa celo obe.
- *uporaba novih tehnologij:*
Pri izvedbi dosedanjega programa izbirnih športov po posodobljenem učnem načrtu prihajajo računalniki vse bolj v uporabo tudi pri športni vzgoji – kot učni pripomoček pri pouku (npr. za gibalna prikazovanja pred in med izvedbo določenih gibalnih nalog in po njej) kot tudi sredstvo za iskanje, zbiranje in obdelavo določenih informacij ter njihovo uporabo na kritičen in sistematičen način.

Potek učnega procesa

Že nekaj let smo razmišljali o tem, da bi spremenili način izvedbe programa izbirnih športov. Preteklo leto smo poskusno izvedli program izbirnih športov pri dveh oddelkih (od štirih). Zaradi uspešne izvedbe smo v letošnjem letu s takšnim načinom dela nadaljevali v drugem letniku pri istih oddelkih in v prvem letniku pri vseh oddelkih. Tudi letos program poteka zelo uspešno, zato bomo v naslednjem letu z njim nadaljevali v tretjem letniku in sicer bomo ostali pri izvedbi ene ure na teden (v tretjem in četrtem letniku je v posodobljenem učnem načrtu programu izbirnih športov sicer namenjenih dve tretjini ur). Ko smo se odločali za način izvedbe programa izbirnih športov, smo sklenili, da mora izvedba vsekakor ostati znotraj pouka. Tudi urnika nismo želeli spreminjati, zato smo sprejeli odločitev, da dijakom in dijakinjam vsako konferenčno obdobje ponudimo na izbiro tri športe, od katerih vsaj enega ni v osnovnem programu, poleg tega pa bomo program izbirnih športov izvajali zadnjo uro športne vzgoje, ki jo imajo dijaki in dijakinje v tednu. Sklenili smo tudi, da bodo lahko skupine mešane po spolu – lansko leto se je to izkazalo za pozitivno, zato odločitev ni bila težka. Glede številčne omejenosti smo se učitelji dogovorili, da vsak dijak oz. dijakinja razvrsti vse tri ponujene športe glede na svojo zainteresiranost od 1 do 3, kjer 1 pomeni šport, ki si ga najbolj želi. Tako imamo manevrski prostor v primeru, da se za določen šport prijavi preveč dijakov in dijakinj. V tem primeru se z dijaki pogovorimo in jih skušamo

zadostno število preusmeriti na šport, ki so ga umestili na drugo mesto. Do sedaj je tak način vedno deloval, saj se dijaki in dijakinje čutijo aktivno vključeni v sam proces, kar je nedvomno zelo pomembno za samo motivacijo za delo.

Ko so skupine oblikovane, se učitelji pogovorimo o vseh dijakih in dijakinjah, predvsem pa o tistih, ki jih ne poučujemo v osnovnem programu. Ta komunikacija poteka tudi ves čas procesa zaradi opravičevanja (v zvezi s tem imamo namreč narejen interni pravilnik učiteljev športne vzgoje) ter preverjanja in ocenjevanja. Za sedaj smo ocenjevanje v programu izbirnih športov dali na izbiro dijakom in dijakinjam, seveda pa je preverjanje obvezno za vse. Na koncu vsakega konferenčnega obdobja poteka evalvacija po skupinah, kjer dijaki in dijakinje rešijo anketne vprašalnike ter evalvacija učiteljev, kjer preučimo evalvacije dijakov in dijakinj ter načrtujemo izboljšave za naprej.

Preden smo lahko načrtovali samo izvedbo programa izbirnih športov, smo posodobitev načrtovali splošno na ravni aktiva. Sledi zapis le-tega glede na predlogo decembrske delavnice iz leta 2008, ki smo jo imeli s športnimi pedagogi Slovenije. Načrt se nanaša na šolsko leto 2008/09, ko smo kot že rečeno program izbirnih športov poskusno izvedli z dvema oddelkoma.

Delavnica: PROGRAM IZBIRNIH ŠPORTOV

- *Kaj ste letos pri programu izbirnih športov drugače načrtovali v letnem načrtu (na osebni ravni ali na ravni aktiva)?*
- *Kako boste načrtovano posodobitev izvedli/izvajali pri delu z dijaki? Predstavite izvedbeni program - načrt izvajanja.*

1. Izbirni športi – izhodišča, analiza stanja (Zakaj?)

Učni načrt, možnost izbire dijakov, pestrost vadbe, večja motivacija dijakov za vadbo, spoznavanje športov ...

2. Namen in cilji načrta (Kaj?)

Tri ure športne vzgoje v prvem letniku, izbirni športi v urniku – v vsaki konferenci trije športi na izbiro, dijak izbere enega (trije profesorji hkrati učijo, zato trije športi in tri skupine); cilji se nanašajo na vse štiri skupine iz učnega načrta s poudarkom na prijetnem doživljanju športa, oblikovanju in razvoju stališč in navad ...

3. Pričakovani rezultati – kazalniki (Kaj?)

Večja motivacija za vadbo dijakov – anketa, aktivna prisotnost na urah, višja raven znanja – preverjanje in ocenjevanje (boljše ocene), poznavanje novih športov, vključevanje v interesne športne dejavnosti na šoli in izven nje, večje zadovoljstvo profesorjev ...

4. Operativni načrt izvedbe (Kako?)

Faze	Izvajalci – nosilci	Roki	Strategije, izvajanje aktivnosti
sestanki aktiva (najmanj 2)	vodja aktiva vsi	junij/julij/avgust 2008	predstavitev novega učnega načrta in ideje o izvedbi izbirnih športov v prvem letniku 2008/09 – pogovor, izoblikovanje ideje
sestaneček z ravnateljem	vodja aktiva	avgust 2008	predstavitev ideje
priprava letnega delovnega načrta aktiva in učnega načrta za prvi letnik	vsi (vodja aktiva osnutek)	avgust 2008	popravek letnega delovnega načrta, učnega načrta za prvi letnik v zvezi z izbirnimi športi in kriterijev za preverjanje in ocenjevanje – skupno oblikovanje popravka, določitev izbirnih športov
anketa med dijaki	vodja pripravi anketo, izvedba vsi	prvi teden septembra 2008	določitev skupin na podlagi ankete (minimalno in maksimalno število dijakov upoštevajoč skupine v osnovnem programu)
prva konferenca – trije športi	vsi (vsak za svojo skupino)	1. 9. 2008 – 16. 1. 2008	izvajanje izbirnih športov po skupinah, vsak s svojo skupino svoj program, vseskozi medsebojno sodelovanje vseh učiteljev zaradi osnovnega programa (opravičevanje, ocenjevanje...)
evalvacija – vmesna	vsi	december 2008 /januar 2009	sestaneček učitelji, anketa in pogovor z dijaki
druga konferenca – trije športi	vsi	19. 1. 2008 – 19. 6. 2008	
evalvacija – končna	vsi	junij 2009	

5. Spremljava – evalvacija (kako bomo preverjali zastavljeno?)

- *evalvacija (vmesna)* – sestaneček aktiva (+ in – lastnosti izvedbe izbirnih športov v prvi konferenci, anketa in pogovor z dijaki, preverjanje in ocenjevanje (december 2008/januar 2009))
- *evalvacija (končna)* – vse kot pri prvi evalvaciji + kaj bi mogoče spremenili za naslednje šolsko leto (junij/julij 2009)

Za naslednji korak načrtovanja sledi zapis časovne razporeditve učne snovi za program izbirnih športov za letošnje šolsko leto, ki je vzeta iz letne učne priprave za športno vzgojo za prvi in drugi letnik gimnazije, ter vsebine in pričakovane ravnane sposobnosti in znanja za prvo konferenco prvega letnika gimnazije kot primer zapisa.

Časovna razporeditev učne snovi – B program izbirnih športov

1. letnik

OBDOBJA VSEBINA	sept., okt.	nov., dec.	jan., feb.	mar., apr.	maj, jun.	št. ur
B PROGRAM IZBIRNIH ŠPORTOV						
Ples ALI Mali nogomet ALI Igre z loparji	7	7	4	-	-	18
Odbojka ALI Košarka ALI Splošna kondicij- ska priprava	-	-	3	7	7	17

2. letnik

OBDOBJA VSEBINA	sept., okt.	nov., dec.	jan., feb.	mar., apr.	maj, jun.	št. ur
B PROGRAM IZBIRNIH ŠPORTOV						
Rokomet ALI Šport za zdravje ALI Atletika (skoki, štafeta)	7	7	4	-	-	18
Ples ALI Odbojka ALI Gimnastika	-	-	3	7	7	17

Vsebine in pričakovana raven sposobnosti in znanja – B program izbirnih športov

(na naslednji strani)

1. letnik

5. 1. 1 ZIMSKI SKLOP – PRVO OCENJEVALNO OBDOBJE (september – januar)

PLES ali MALI NOGOMET ali IGRE Z LOPARJI (18 ur)

Cilji	Stopnja učnega procesa	Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Preverjanje in ocenjevanje znanja
<ul style="list-style-type: none"> spoznati, naučiti se in utrditi šport po izbiri, razvijati, ugotavljati in spremljati gibalne ter funkcionalne sposobnosti, spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti, spoznati vpliv športov na zdravje in dobro počutje, doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe. 	posredovanje novih informacij, utrjevanje	<ul style="list-style-type: none"> spoznavanje, učenje in utrjevanje športa po izbiri, širjenje in utrjevanje osnovnega programa v izbranem športu, načrtovanje dodatnih športnih znanj in razvijanje specifičnih funkcionalnih sposobnosti, osnovne tehnike sproščanja. 	<p>Osnovne značilnosti izbranega športa (tehnik, taktika, pravila, načrtovanje vadbe, obremenitev, oprema, pomen športa za korektno in zdravo preživljanje prostega časa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> preverjamo in/ali ocenjujemo gibalne naloge v izbranim športu, preverjamo in/ali ocenjujemo napredek v gibalnih in funkcionalnih sposobnostih.

Pričakovana raven sposobnosti in znanja

Dijakinja izpopolni različna športna znanja do stopnje, ki ji omogočajo vključevanje v športne dejavnosti v šoli in zunaj nje ter ukvarjanje s temi športi tudi v poznejših življenjskih obdobjih.

Obvlada različne telesne dejavnosti za razvoj telesnih sposobnosti in osnovne tehnike sproščanja. Z nadgradnjo dodatnih znanj (zahtevnejših gibalnih znanj) dopolnjuje športna znanja v izbrani športni panogi, ki omogočajo učinkovitejšo športno pripravo.

Medpredmetne povezave/kroskurikularne povezave (možne)

biologija, psihologija, sociologija, informatika, slovenščina, fizika, kemija/vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, poklicna orientacija, državljanska kultura, IKT

Sodobni pristopi

projektno delo, timsko delo, aktivno vključevanje dijakinje v proces, sodelovalno učenje in poučevanje, individualizirano učenje

PLES (18 ur)

Cilji	Stopnja učnega procesa	Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Preverjanje in ocenjevanje znanja
<ul style="list-style-type: none"> • spoznati in utrditi osnovne aerobične korake, • znati sestaviti kratko aerobično koreografijo, • spoznati vpliv športa na zdravje in dobro počutje, • spodbujati medsebojno sodelovanje 	<p>posredovanje novih informacij, utrjevanje (preverjanje)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osnovne vaje iz aerobike ob glasbi (2 uri), • sestava kratke koreografije v manjših skupinah (2 uri) 	<ul style="list-style-type: none"> • zvrsti aerobike, sestava koreografije, • postavitev posameznikov v skupini, skladnost in pravilnost zaporedja korakov, • pomen športa za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. 	<p>Sproščena in tehnično pravilna izvedba lastne kratke koreografije.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • spoznati in utrditi osnove hip-hopa (priljubljenega modernega (šov) plesa), • doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe 	<p>posredovanje novih informacij, utrjevanje (preverjanje, ocenjevanje)</p>	<p>Šolski plesni festival za srednje šole – hip-hop koreografija (10 ur).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev projekta »Šolski plesni festival« in hip-hop koreografije 	<ul style="list-style-type: none"> • preverjanje/ocenjevanje pravilne tehnike hip-hopa skozi koreografijo za Šolski plesni festival
<ul style="list-style-type: none"> • spoznati osnove salse (moderni (šov) ples), • razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti 	<p>posredovanje novih informacij, utrjevanje (preverjanje)</p>	<p>salsa (4 ure)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev salse – latino modernega (šov) plesa 	<ul style="list-style-type: none"> • preverjanje osnov salse preko kratke koreografije

Pričakovana raven sposobnosti in znanja

Dijakinja zna osnove aerobike, hip-hopa in salse, ki mu/ji omogočajo vključevanje v plesne dejavnosti v šoli (šolsko športno društvo) in zunaj nje ter ukvarjanje z njimi tudi v poznejših življenjskih obdobjih (cilj, ki je v celoti dosežen na koncu srednje šole).

Medpredmetne povezave/kroskurikularne povezave (možne)

biologija, psihologija, sociologija, slovenščina/vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, državljanska kultura

Sodobni pristopi

projektno delo, aktivno vključevanje dijakinje v proces, sodelovalno učenje in poučevanje, individualizirano učenje

MALI NOGOMET (18 ur)				
Cilji	Stopnja učnega procesa	Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Preverjanje in ocenjevanje znanja
<ul style="list-style-type: none"> podrobno spozna pravila igre, utrdi osnovne tehnične in taktične elemente igre tako, da suvereno sodeluje v igri, upošteva načela športnega obnašanja, zna poskrbeti za ustrezno opremo in za svojo varnost v igri, spozna pomen sodelovanja za uspeh v igri, nauči se pisati zapisnik tekme, spozna osnove sojenja in organizacije tekme, sprostitvev od šolskega dela. 	posredovanje novih informacij, ponavljjanje, utrjevanje, tekmovanje, ocenjevanje	<ul style="list-style-type: none"> osnovni načini vodenja žoge, podaj, zaustavljanja (5 ur), osnovni načini strelav na gol (2 uri), pravila igre, varnost in oprema, poštenost v igri in športno obnašanje (2 uri), individualna obramba (2 uri), osnovna postavitev igralcev v obrambi in napadu, vračanje po izgubljeni žogi (2 uri), dvojna podaja, odkrivanja, vtekanje (2 uri), igra, sojenje, pisanje zapisnika (3 ure) 	<ul style="list-style-type: none"> osnovna pravila igre, informacije o ustreznih opremljenosti za igro, varnost, poštenost in sodelovanje pri igri, osnovna postavitev igralcev pri igri v napadu in obrambi, osnove taktike v napadu in obrambi, sojenje in pisanje zapisnika. 	<ul style="list-style-type: none"> preverjanje in ocenjevanje pravilne tehnike osnovnih elementov: vodenja, podaje in zaustavljanje žoge, strelav na gol, preverjanje ustreznosti taktičnega razmišljanja v igri – smiselno gibanje po igrišču glede na potek igre, sojenje in pisanje zapisnika.
<p>Pričakovana raven sposobnosti in znanja Dijakinja dobro zna osnovne tehnične in taktične prvine, pozna pravila igre in načela športnega vedenja, seznanjena je z osnovami sojenja in pisanja zapisnika.</p> <p>Medpredmetne povezave/kroskurikularne povezave (možne) psihologija, sociologija, biologija, vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja</p> <p>Sodobni pristopi timsko delo, sodelovalno učenje, aktivno vključevanje dijakov v proces, individualizirano učenje</p>				

IGRE Z LOPARJI (18 ur)

Cilji	Stopnja učnega procesa	Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Preverjanje in ocenjevanje znanja
<ul style="list-style-type: none"> • podrobno spozna pravila igre, utrdi osnovne tehnične in taktične elemente igre ter tako suvereno sodeluje v njej, • upošteva načela športnega obnašanja, zna poskrbeti za ustrezno opremo in svojo varnost v igri, spozna pomen sodelovanja za uspeh v igri, • sprostitev od šolskega dela 	<p>posredovanje novih informacij, ponavljanje, utrjevanje, tekmovanje, ocenjevanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osnovni udarci »fore hand«, »back hand«, »smash«, začetni udarec (5 ur), • pravila igre, varnost in oprema, poštenost v igri in športno obnašanje (2 uri), • spodnji začetni udarec (kratki in dolgi), rotirani servisi pri namiznem tenisu (2 uri), • osnovna postavitve igralcev v igrišču za badminton, namizni tenis (3 ure), • gibanja igralca med igro (2 uri), • igra, sojenje (4 ure) 	<ul style="list-style-type: none"> • osnovna pravila igre, informacije o ustreznih opremljenosti za igro, • varnost, • poštenost in sodelovanje pri igri, • osnovna postavitve igralcev pri igri badminton in namiznega tenisa, • osnovne taktike v napadu in obrambi, • sojenje 	<ul style="list-style-type: none"> • preverjanje in ocenjevanje pravilne tehnike osnovnih elementov: »fore hand«, »back hand«, »smash«, začetni udarec, • preverjanje ustreznosti taktičnega razmišljanja v igri – smiselno gibanje po igrišču glede na potek igre, sojenje.
<p>Pričakovana raven sposobnosti in znanja Dijakinja dobro zna osnovne tehnične in taktične prvine, pozna pravila igre in načela športnega vedenja, seznanjena je z osnovami sojenja.</p>				
<p>Medpredmetne povezave/kroskurikularne povezave (možne) psihologija, sociologija, biologija, vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja</p>				
<p>Sodobni pristopi timsko delo, sodelovalno učenje, aktivno vključevanje dijakov v proces, individualizirano učenje</p>				

Pred začetkom izvajanja programa izbirnih športov smo za prvo konferenčno obdobje prvega letnika oblikovali naslednjo anketno razpredelnico za določitev vadbениh skupin (podobno za drugi letnik ter tudi za drugo konferenčno obdobje, seveda z drugimi športi):

Program izbirnih športov

1. letnik/1. konferenčno obdobje

Št.	Ime in priimek	Ples	Mali nogomet	Igre z loparji
1.	Janez Novak	3	1	2
2.
3.				

Ko so skupine oblikovane, sledi izvedba programa izbirnih športov po skupinah, ki so se, kot že rečeno, oblikovale na podlagi interesa dijakov in dijakinj. Še preden se to zgodi, si učitelji naredimo seznam dijakov in dijakinj za svojo skupino, kjer bomo spremljali njihovo aktivnost ter zapisovali preverjanje in ocenjevanje (v svoje redovalnice). Na sestanku učiteljev se torej pogovorimo o vseh dijakih in dijakinjah ter o poteku izvedbe. Sledi izvedba, kjer vsak učitelj skrbi za svojo skupino, vendar je komunikacija med učitelji stalna zaradi tega, ker so določeni dijaki in dijakinje v osnovnem programu pri drugem učitelju. Pripravljene učne priprave za določene športe se prilagajajo glede na število dijakov in dijakinj v skupini, njihovo predznanje in napredek, razpoloženje itd. Prva ura je vedno namenjena predstavitvi celotnega programa izbranega športa, kaj od dijakov in dijakinj v tem programu pričakujemo učitelji in kaj lahko oni pričakujejo od učiteljev, preverjanju začetnega znanja določenega športa ter pogovoru z dijaki in dijakinjami o preteklih izkušnjah z izbranim športom. O vseh značilnostih samega procesa je kar nekaj zapisanega že pri prejšnjih točkah. Pri izvedbi programa izbirnih športov si pomagamo z obstoječo literaturo (knjige, revije, računalnik ...), delovnimi listi (npr. razpredelnica za spremljanje vadbe v fitnesu), gradivi (npr. vsebinski kartoni pri učenju določenih elementov pri odbojki) ter učnimi plakati (npr. didaktični učni plakat Fakultete za šport »Fair play«), ki so nam v pomoč pri učenju in izpopolnjevanju znanj določenih športov.

(Samo) refleksija dijakov in učiteljev

Refleksija dijakov

V namen anonimne povratne informacije smo za dijake in dijakinje pripravili kratek anketni vprašalnik, ki ga dijaki in dijakinje izpolnjujejo po vsakem konferenčnem obdobju. Prilagam primer anketnega vprašalnika za prvi letnik za prvo konferenčno obdobje letošnjega šolskega leta.

Program izbirnih športov – 1. letnik
1. konferenčno obdobje 2009/10

IZBRANI ŠPORT: _____

1. Ali ti je bilo všeč, da ste imeli v prvem konferenčnem obdobju v programu izbirnih športov na izbiro tri športe?

DA

NE

Odgovor na kratko obrazloži!

2. Oceni izvedbo programa izbranega športa (5 je najvišja ocena)!

1

2

3

4

5

3. Kaj ti je bilo pri izbranem športu še posebej všeč?

4. Kaj ti pri izbranem športu ni bilo všeč?

5. Ali si želiš tudi v drugem konferenčnem obdobju pri programu izbirnih športov izbirati med tremi športi?

6.

DA

NE

Odgovor na kratko obrazloži!

Najlepša hvala za tvoje odgovore!

Refleksija aktiva učiteljev športne vzgoje

V lanskem šolskem letu smo s pomočjo anketnih vprašalnikov dobili naslednje informacije – dijakom in dijakinjam je tak način izvedbe programa izbirnih športov všeč, saj lahko izberejo šport, ki jim ustreza, jim je všeč ali jim je zanimiv; program omogoča večjo izbirnost/pestrost ter nadgradnjo znanj oz. pridobivanje novih znanj, je zabaven, v skupini so še z drugimi dijaki (skupine so tudi mešane po spolu), lahko se izrazijo v športu, ki ga obvladajo, veliko je igre (pri določenih športih), popestritev obveznega programa (z novimi športi oz. novimi vsebinami), aktivnost na urah je večja, vadba je prilagojena posamezniku, vzdušje je bolj sproščeno in še bi lahko naštevali.

Nekaj stvari je dijake tudi motilo: premalo takšnih ur, preveč dijakov v določeni skupini (prva konferenca), preveč teorije, predolga ogrevanja, poznala se je od-

sotnost od pouka (določeni športi), diferenciacija znotraj skupin (pri igri - na slabše in boljše), priprava in pospravljanje rekvizitov in pripomočkov.

Kljub vsemu so vsi dijaki in dijakinje odgovorili, da si želijo takšnega načina izvedbe programa izbirnih športov tudi prihodnje leto, kar si želimo tudi učitelji športne vzgoje.

Zaradi usklajevanja dela po posameznih skupinah, skupne evidence dijakov in dijakinj ter preverjanja in ocenjevanja znanja izbirnih športov (ki se ni smelo prekrievati s preverjanjem in ocenjevanjem v osnovnem programu), smo morali učitelji ves čas sodelovati. Kljub začetnim težavam nam je uspelo in smo tak način izvedbe programa izbirnih športov načrtovali tudi za tekoče šolsko leto v prvem in drugem letniku. Tudi letošnje povratne informacije dijakov in dijakinj so spodbujajoče, saj je bilo prav vsem všeč, da so lahko izbirali med različnimi športi. Všeč jim je bilo, da so spoznali nove športe, da so se družili z drugimi dijaki (s katerimi niso skupaj v osnovnem programu), sproščeno vzdušje itd. Tak način izvedbe programa izbirnih športov si želijo tudi v naprej. Pri določenih športih so dijaki dali nekaj pripomb, ki jih bomo učitelji vsekakor upoštevali že pri načrtovanju v naslednji konferenci in pri naslednji generaciji.

Oboji se torej strinjamo, da tak način dela prinaša več zadovoljstva na obeh straneh, večjo motivacijo za delo in posledično doseganje večjega napredka in znanja ter osebno rast tako dijakov in dijakinj kot nas učiteljev. Vse skupaj prispeva k temu, da si želimo z začrtanim konceptom izvedbe programa izbirnih športov nadaljevati tudi v prihodnjih letih.

2.1.5 Izbirnost in individualizacija pri pouku športne vzgoje v heterogenem športnem oddelku

Tomaž Urbančič, Klemen Gutman,
Gimnazija Šiška Ljubljana

Uvod

Načrtovanje in izvedba trenažnega procesa v okviru pouka športne vzgoje v heterogenih športnih oddelkih je zahtevna zlasti zaradi različnih sposobnosti športnikov ter različnih zahtev športnih panog samih. Ta problem poskuša avtorja prispevka minimalizirati na različne načine. Poleg združevanja dijakov s podobnimi interesi v skupine v večji meri uvajava v pouk izbirnost in nato individualizacijo vadbe. Le-to uresničujeva na način, da dijaki izbirajo med petimi različnimi vsebinskimi sklopi vadbe ter znotraj sklopa intenzivnost samostojno prilagodijo svojim sposobnostim ter potrebam/zahtevam lastne športne panoge oziroma zahtevam periodizacije trenažnega procesa. V tem segmentu ima pomembno vlogo tudi trener, ki dijaka lahko napoti v izbor določene vadbe oziroma lahko izraža svoja pričakovanja ali zahteve glede intenzivnosti vadbe.

Izbrano poglavje: Kondicijska priprava

Učni sklop: Trening moči
Trening hitrostne vzdržljivosti
Trening gibljivosti
Trening koordinacije

Cilji in kompetence

Splošni cilji:

Uresničevanje načel, izhodišč in smernic posodobljenega učnega načrta v pedagoško - trenažnem procesu heterogenih športnih oddelkov gimnazije:

- ozavestiti trenažni proces, kritično mišljenje, reševanje problemov, sprejemanje odločitev,
- dvigniti raven povezanosti med poukom športne vzgoje in specialnim treningom,
- povečati motivacijo za delo,
- povečati dijakovo samoiniciativnost,
- individualizirati vadbo v okviru pouka športne vzgoje in
- dijakom še bolj približati pomembnost aktivnega preživljanja prostega časa.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	
K4 – digitalna pismenost	
K5 – učenje učenja	Dijaki si postavijo osebne cilje za izboljšanje dosežkov v športu,
K6 – socialne in državljanske kompetence	ob dejavnostih med procesom razumejo pomen splošno sprejetih kodeksov ravnanja v različnih skupinah (športno okolje in pouk športne vzgoje),
K7 – samoiniciativnost in podjetnost	razvijajo samoiniciativnost in odgovornost za znanje, ki ga gradijo z lastno dejavnostjo in uporabo informacij.

Operativni cilji

Vsebinski:

Dijaki:

- razumejo vpliv treninga na telo ter sprejemajo odgovornost za zdrav način življenja,
- ločijo vadbo oziroma sklope vaj za razvoj moči, hitrostne vzdržljivosti, gibljivosti in koordinacije.

Procesni:

Dijaki:

- ovrednotijo svojo telesno pripravljenost,
- primerjajo rezultate z dijaki (sošolci) iz drugih športov,
- primerjajo rezultate z rezultati vrhunskih športnikov,
- spremljajo individualni napredek skozi daljše obdobje.

Pričakovani rezultati/dosežki

Dijak zna:

- ob zahtevi vadbe določene motorične sposobnosti izbrati sklop vaj v naboru več različnih možnosti,
- oceniti približen čas trajanja vadbe in ga ob nadzoru učitelja samostojno izpeljati v predvidenem obsegu in določenem času.

Didaktični pristopi

- *učnoljni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati);*
- *aktivne oblike pouka (sodelovalno poučevanje): učitelja si glede na specializacijo deliva nadzor nad vadbo posameznih skupin, svetovanje ter dopolnjevanje vsebine in intenzivnosti vadbe na posamezni vadbeni enoti;*
- *diferenciacija in individualizacija pouka.*

Potek učnega procesa

UČITELJA	DIJAKI
<ul style="list-style-type: none"> • Pripraviva več različnih možnosti treninga, • samo vadbo nadzorujeva in svetujeva ob izvajanju vadbe dijakov, popravljava napake pri izvedbi vaj, meriva čas, po potrebi med samo vadbo motivirava vadeče. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izberejo vrsto treninga glede na različne motorične sposobnosti ali zahteve (moč, koordinacija, regeneracija), • izberejo sklop vaj med različnimi možnostmi v okviru določene vadbe (npr. moči), • v sodelovanju z učiteljem izberejo raven intenzivnosti oziroma časovni okvir, v katerem vadbo opravijo.

Faze vadbe

1. Dijak izbere sklop vaj in ga izvede, da se nauči pravilne izvedbe in zaporedja vaj.
2. Dijak se testira in zabeleži rezultat vadbe.
3. Trening dijak izvaja na osmih vadbenih enotah (približno en mesec).
4. Dijak se ponovno testira in primerja končni rezultat z rezultatom na začetnem testiranju.
5. Po posvetu s trenerjem in učiteljem se dijak odloči za nov sklop, glede na ciklizacijo, potrebe, motivacijo.

Potek dela in samoevalvacija učiteljev ob uvajanju novosti pri pouku športne vzgoje

V letošnjem šolskem letu sva avtorja začela s pripravo in sistematičnim izvajanjem individualizacije pri pouku v glavnem delu vadbene enote. Za tak način uporabe različnih programov, namenjenih vadbi osnovnih motoričnih sposobnosti, sva se odločila pri dijakih tretjih in četrtil letnikov heterogenih oddelkov Gimnazije Šiška. V prvem in drugem letniku še vedno ostajamo pri širokem spoznavanju in razvoju gibalnih sposobnosti. Ocenjujemo, da je to v tem starostnem obdobju dijakov še vedno bolj pomembno kot bolj ozko usmerjena vadba.

Pri pripravi sprememb so bili v ospredju cilji: dvigniti raven povezanosti med poukom športne vzgoje in specialnim treningom, povečati motivacijo za delo, povečati samoiniciativnost dijakov, individualizirati vadbo v okviru pouka športne vzgoje in dijakom še bolj približati pomembnost aktivnega preživljanja prostega časa.

Ob vadbi lahko dijaki pri beleženju rezultatov in svojih opažanj v posebnem vpisnem listu vseskozi spremljajo svoj individualni napredek in ga po potrebi primerjajo z ostalimi.

Tak način dela je za naju pomenil veliko več dela v času priprave na pouk, saj je bilo treba pripraviti posamezne programe za relativno veliko število dijakov (40), ki so v trenažnem procesu v različnih športih. Športi se razlikujejo med seboj tudi po različni ciklizaciji oziroma periodizaciji in zahtevajo različne pristope. Ob tem je bilo treba upoštevati tudi prostorske in časovne omejitve v glavnem delu vadbene enote, na kateri se takšen način vadbe izvaja.

Pouk skupine dijakov, pri kateri sva ta način vadbe uporabljala, je potekal v šolski telovadnici, ob kateri je tudi šolski fitness. Ure športne vzgoje oziroma vadbene enote potekajo v obliki blok ure (90 minut). V vadbeni enoti sva del pouka (25 minut) ohranila v prejšnji obliki, v kateri dijaki izbirajo med različnimi športnimi igrami. Če temu dodamo še čas za osnovno in specialno ogrevanje (20 minut), nama je za izvajanje glavnega dela ure ostalo 45 minut. Izkazalo se je, da je to ravno dovolj za kakovostno izvedbo vadbe, ki sva si jo zamislila.

Glede na prej zapisane značilnosti in okvire sva začela s sestavljanjem programov za posamezne motorične sposobnosti. Večji poudarek sva posvetila razvoju vzdržljivosti v moči, povečanju gibljivosti, posebej pa sva bila pozorna na sestavo programa za regeneracijo in rehabilitacijo. Velikokrat se namreč zgodi, da dijaki preko vikenda nastopajo na tekmovanjih in prihajajo v šolo utrujeni. Nekaj dijakov je zaradi poškodb pri vadbi omejenih in s pripravo takega vodenega programa se želiva izogniti njihovi pasivni udeležbi na urah. Za poudarek na vzdržljivosti v moči sva se odločila po večletnem opazovanju dijakov. Ocenjujemo, da pomanjkanje vzdržljivosti v moči pogosto vpliva na slabši športni rezultat in večje število različnih poškodb.

Za to obdobje vadbe sva sestavila šest različnih programov. Program za regeneracijo, program za propriorepcijo in krepitev stabilizatorjev trupa, program za hitrostno vzdržljivost (znotraj katerega je več izpeljank) in tri programe za vzdržljivost v moči. Programi za vzdržljivost v moči imajo različne poudarke (trup, noge, celotno telo).

Opazila sva, da so dijaki hitro sprejeli nov način dela, programe pa opravijo dovolj zbrano in s primerno intenzivnostjo. V začetku sva porabila več časa, da sva dijakom predstavila pravilno izvedbo in potek vadbe, vendar se sedaj že kaže njihova samostojnost. Najina vloga je sedaj bolj spodbujanje, kontrola pravilne izvedbe posamezne naloge (amplituda, položaj telesa), merjenje časa in koordinacija dela ter organizacija priprave potrebnih rekvizitov in pripomočkov.

V veliki meri sva zadovoljna z doseženim učinkom, vendar sva ob izpeljavi naletela na nekaj večjih ovir. Prostor, ki je vadbi namenjen, je omejen, zato so programi naravnani tako, da jih dijaki izvajajo na majhnem prostoru (razen programa hitrostne vzdržljivosti).

Zavedava se nujnosti razvoja z dodajanjem vedno novih programov (s pomočjo dijakov in njihovih trenerjev), saj lahko kmalu pride do zasičenosti in s tem padca motivacije za delo. Trenutno so v pripravi specialni programi, ki bodo vezani za točno določene športe (na primer specialni trening razvoja vzdržljivosti v moči za tenisače, badmintoniste, judoiste, atlete – sprinterje, atlete – tekače na dolge proge, kolesarje, gimnastičarje, hokejiste, alpske in nordijske smučarje).

Glede na pozitiven odziv bova v prihodnosti zagotovo še naprej razvijala tak način dela, tako poudarjala individualni razvoj in potrebe dijaka športnika in ob tem dijake spodbujala k inovativnemu in samoiniciativnemu pristopu k pouku in treningu.

Priloge



Evalvacijski vprašalnik: Evalvacija pouka športne vzgoje

Analiza evalvacijskega vprašalnika

Vpisni list

Vadbene list 1: Vzdržljivost moči – trup

Vadbene list 2: Vzdržljivost moči – noge

Vadbene list 3: Vzdržljivost moči – celotno telo

Vadbene list 4: Hitrostna vzdržljivost

Vadbene list 5: Propriorecepcija in stabilizacija

Vadbene list 6: Regeneracija

Evalvacijski vprašalnik

Evalvacija pouka športne vzgoje

skupina 1 (ponedeljek 9.40 – 11.05)

V letošnjem šolskem letu smo uvedli pomembno novost pri pouku športne vzgoje. Sprememba je prilagojena tako, da močno poveča izbirnost in s tem individualizacijo v glavnem delu ure. Glede nato, da spremenjeni pouk opravljamo že dlje časa, nas zanima vaše mnenje o novem načinu dela.

Prosimo vas, da vprašanja skrbno preberete in odgovorite (obkrožite) na zastavljena vprašanja. Ob koncu vprašalnika vas prosiva, da zapišete tudi svoja ostala opažanja in pripombe.

1. Ali za vas novi način dela pomeni novost pri izvajanju pouka športne vzgoje?

DA

NE

2. Vam je takšen pristop k pouku bolj všeč od klasičnega?

DA

NE

3. Ali bi želeli, da se takšen način dela z več različnimi vsebinami znotraj glavnega dela razširi na vse ure športne vzgoje?

DA

NE

4. Kako takšna izbirnost v glavnem delu pouka vpliva na vašo motivacijo za delo?

- sem bolj motiviran
- manj motiviran
- enako motiviran
- odvisno od mojega razpoloženja
- odvisno od profesorjevega pristopa

5. Vaše mnenje:



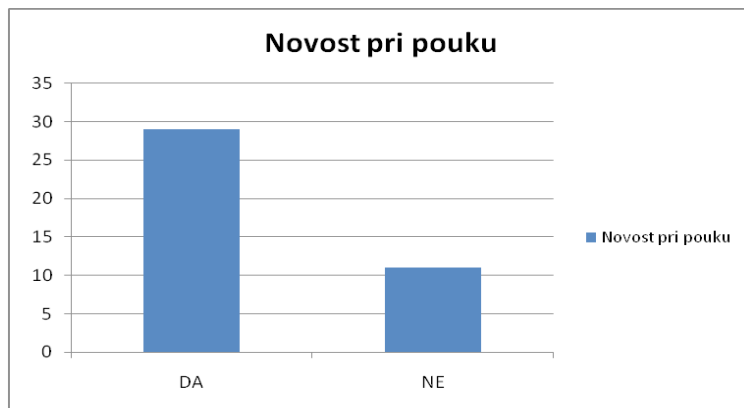
Analiza evalvacijskega vprašalnika za dijake

Sistematično povečano izbirnost v glavnem delu ure in posledično individualizacijo vadbe smo uvedli v heterogenem 3. in 4.a oddelku, ki ga na naši šoli sestavljajo pretežno športniki iz individualnih športov. Le-ti imajo že sicer zaradi različnih športov, s katerimi se ukvarjajo, različno ciklizacijo in periodizacijo, zato je »stari« način izvajanja pouka, ko profesor vodi uro za vse dijake enako, pogosto manj ustrezen.

Dijaki v športnem oddelku imajo na urniku trikrat po dve uri športne vzgoje. Tak način dela smo izvajali enkrat tedensko od oktobra do januarja.

V zadnjem obdobju vadbe sva z evalvacijskim vprašalnikom dijakom postavila štiri vprašanja o novem načinu dela na urah športne vzgoje. Zanimalo naju je, kako ocenjujejo vpeljano spremembo oziroma ali sprememba načina vpliva nanje in na njihov pristop k delu. Anketirali smo 40 dijakov iz dveh športnih oddelkov na Gimnaziji Šiška (n = 40).

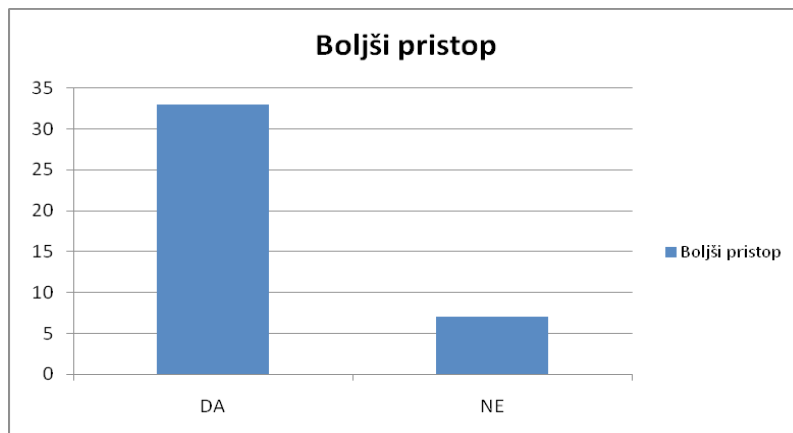
Graf 1: Ali za vas novi način dela pomeni novost pri izvajanju pouka športne vzgoje?



Pri prvem vprašanju sva dijake spraševala, ali tak način dela za njih predstavlja novost. 29 dijakov je odgovorilo, da je to zanje novost, 11 dijakom sprememba ni predstavljala novosti.

Glede na to, da smo v preteklosti že izvajali posamezne ure na tak način, so rezultati delno pričakovani. V letošnjem letu sva poskušala povečati sistematičnost vadbe in izvajanje v daljšem obdobju. Dodala sva več novih vsebin.

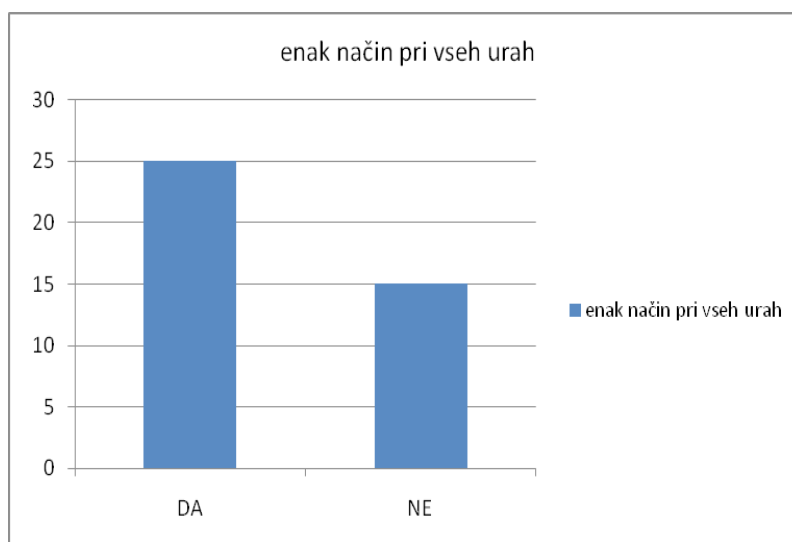
Graf 2: Vam je takšen pristop k pouku bolj všeč od klasičnega?



Kar 33 dijakom športnikom (82,5 %) je sprememba v poteku glavnega dela ure bolj všeč od klasičnega izvajanja pouka. Le sedmim dijakom je prejšnji način dela ljubši.

Najverjetneje je to povezano z dejstvom, da lahko dijaki, ki so v rednem trenažnem procesu, lažje izbirajo vsebine, ki so povezane z njihovo ciklizacijo in periodizacijo na treningih posameznih športnih panog. Na tak način bolj individualiziramo vadbo in vplivamo na samoiniciativnost dijaka.

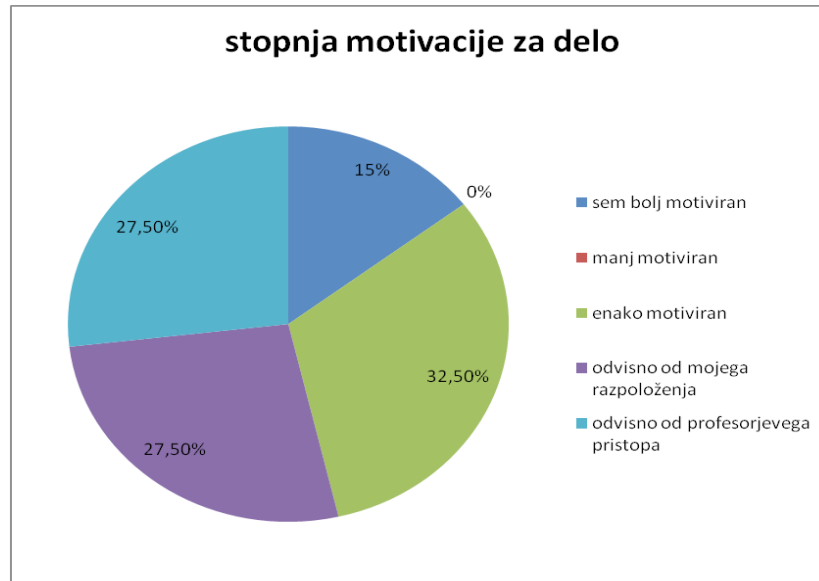
Graf 3: Ali bi želeli, da se takšen način dela z več različnimi vsebinami znotraj glavnega dela razširi na vse ure športne vzgoje?



Glede na to, da smo takšen pouk izvajali enkrat tedensko, nas je zanimalo, ali bi dijaki želeli delo na urah razširiti na vse predvidene ure športne vzgoje. Tudi tukaj je kar 25 dijakov (62,5%) odgovorilo pritrdilno.

V kolikor bi želeli to uresničiti na vseh urah (šest ur tedensko), bi bilo treba določiti še več vsebin, ki bi bile prilagojene številu dijakov in prostorom oziroma objektom, v katerih bi potekala vadba. Na Gimnaziji Šiška kljub vse večjim pritiskom na športne oddelke menimo, da je tak pristop v prihodnosti izredno zanimiv.

Graf 4: Kako takšna izbirnost v glavnem delu pouka vpliva na vašo motivacijo za delo?



Najbolj naju je zanimalo, kako prenovljen način vadbe vpliva na njihov pristop k delu. Največ dijakov je pri novem načinu dela ostalo enako motiviranih za delo (32,5 %). Druga dva najbolj pogosta odgovora sta bila: »dijakova motivacija je odvisna od učiteljevega pristopa« (27,5 %) in »dijakova motivacija je odvisna od razpoloženja dijaka samega« (27,5 %). Pri 15 % dijakov je motivacijo povečal spremenjen način dela. Nihče izmed anketiranih dijakov ni bil zaradi spremembe načina dela manj motiviran.

Take rezultate pri odgovoru z največjo frekvenco lahko najverjetneje pripišemo že k sicer visoki motivaciji za delo pri večini dijakov. Zanimivo se nama zdi, da je visok delež dijakov poudaril aktivno vlogo profesorja pri vadbi. Ugotavljava, da na Gimnaziji Šiška zelo poudarjamo aktivno vlogo profesorja, zato so jo verjetno dijaki vajeni in jo vseskozi pričakujejo. Najbolj naju veseli, da je že sprememba sama vplivala na 15 % dijakov in povečala njihovo motivacijo za delo. To velja najbrž za tisti del dijakov, ki so bili prej nekoliko manj pripravljeni dovolj intenzivno opraviti naloge.

Glede na pozitiven odziv bomo na Gimnaziji Šiška v prihodnosti zagotovo še naprej razvijali tak način dela, tako poudarjali individualni razvoj in potrebe dijaka športnika ter ob tem dijake spodbujali k inovativnemu pristopu k pouku in treningu ter samoiniciativnosti.

Vpisni list

Ime in priimek:

Razred:

št	vadbena naloga in datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		REZULTAT, čas / št. ponovitev, opažanja								
1	Regeneracija 1									
2	Regeneracija 2									
3	Hitrostna vzdržljivost									
4	Vzdržljivost v moči (trup)									
5	Vzdržljivost v moči (noge)									
6	Vzdržljivost v moči (celotno telo)									

Po končani vadbi vpiši v okvirček morebiten čas, število opravljenih ponovitev in svoja opažanja (opravi do konca, morebitne težave, težo žoge itd.).





Vadbeni list 1:

Vzdržljivost v moči – trup

Opisane vaje naredite ob koncu rednega treninga ali kot samostojen trening trikrat na teden. Uporabite 2-5 kg težko žogo in pri vsaki vaji naredite 20 ponovitev. Trening dokončajte krožno, kar pomeni, da pri vsaki vaji naredite eno serijo. Med vajami ni počitka. Po seriji počivajte od 60 do 90 sekund in vse skupaj ponovite.

1. KROŽENJE z rokami (10 desno - 10 levo).
2. SEKANJE
3. RUSKI STOJEČI OBRAT obe strani = 1 ponovitev
4. POČEP S POTISKOM nad glavo
5. DVIG TRUPA Z MEDICINKO
6. SEDEČI OBRAT (10 v desno - 10 v levo)
7. DOTIK PRSTOV na nogah
8. 45° OBRAT obe strani (1 ponovitev)
9. Z ŽOGO NAD NOGO
10. DIAGONALNI TREBUŠNJAKI
11. BURPI

Vadbeni list 2

Vzdržljivost v moči – noge

Vaje si sledijo v vrstnem redu, kot je napisano v spodnji tabeli. Upoštevajte tudi navedeno število ponovitev. Med vajami naj bo počitek minimalen, oziroma naj ga sploh ne bo. Če se vam vseeno zgodi, da določene vaje ne morete izvesti do konca, se zaustavite, nadihajte in nadaljujte.

Vsakič, ko zaključite z vadbo, zapišite, koliko časa ste potrebovali za njeno izvedbo (porabljeni čas bi moral biti sčasoma vedno krajši).

	VAJA	
1	POČEP do 90°	60
2	IZPADNI KORAK NAPREJ	30
3	IZPADNI KORAK NAZAJ	30
4	IZPADNI KORAKI V STRAN do 90°	30
5	SONOŽNI POSKOKI - noge na prsi	15
6	IZPADNI KORAK S POSKOKOM	24
7	POČEP do 90°	60
8	IZPADNI KORAK NAPREJ	30
9	IZPADNI KORAK NAZAJ	30
10	IZPADNI KORAKI V STRAN do 90°	30
11	SONOŽNI POSKOKI - noge na prsi	15
12	IZPADNI KORAK S POSKOKOM	24



Vadbeni list 3

Vzdržljivost v moči – celotno telo

Pred vami je poenostavljen, a intenziven program za vzdržljivost v moči.

Ko se boste lotili programa, naj si vaje sledijo v vrstnem redu, kot je napisano v spodnji tabeli, ob tem pa upoštevajte tudi navedeno število ponovitev. Med vajami naj bo počitek minimalen, oziroma naj ga sploh ne bo. Če se vam vseeno zgodi, da določene vaje ne morete izvesti do konca, se zaustavite, nadihajte in nadaljujte. Pri celotnem treningu pravzaprav velja samo eno pravilo: vse vaje je potrebno čim hitreje dokončati ter jih hkrati pravilno izvesti. V začetnem obdobju zanemarite čas trajanja in se bolj posvetite pravilni izvedbi in temu, da vadbo zaključite v celoti.

Vsakič, ko zaključite z vadbo, zapišite, koliko časa ste potrebovali za njegovo izvedbo (porabljeni čas bi moral biti sčasoma vedno krajši).

	VAJA	
1	Y - POČEP	60
2	SKLECE	40
3	ZAPIRANJE KNJIGE - velike	20
4	IZPADNI KORAK V SKOKU - koleno zadnje noge do tal	30
5	DVIGI KOLKOV	25
6	HRBET IZMENIČNO	40
7	IZPADNI KORAK NAZAJ - koleno zadnje noge do tal	30
8	OZKE SKLECE	20
9	IZMENIČNI IZTEG V OPORI	20
10	SONOŽNI POSKOKI - noge na prsi	15
11	TREBUH - NOGE V ZRAKU 90°	25
12	BURPI S SKLECO	15
13	IZPADNI KORAKI V STRAN	30

Vadbeni list 4

Hitrostna vzdržljivost

Trening hitrostne vzdržljivosti je zagotovo eden najnapornejših treningov. Največkrat je sestavljen iz intervalne metode visoke intenzivnosti gibanja. Pred izvajanjem te vrste treninga je potrebno daljše in obsežnejše (močnejše) ogrevanje. Trening hitrostne vzdržljivosti (število ponovitev, način gibanja, trajanje napora in počitka oziroma odnos med njima) se razlikuje od posameznega športa in periodizacije treninga. Trening, ki je pred vami, je sestavljen iz teka naprej ter spremembe smeri teka ob oznaki.

Pripomočki: stožci, ura.

Priprava: stožce postaviš na izbrano razdaljo (naš primer širina zarisanega odbojkarskega igrišča)

Izvedba:

S hitrim tekom med obema stožcema izvedeš:

Možnost 1: 10 dolžin, nato počivaš 30 sekund, vse skupaj ponoviš v 6 serijah.

Možnost 2: 15 dolžin, nato počivaš 45 sekund, vse skupaj ponoviš v 6 serijah.

Možnost 3: 20 dolžin, nato počivaš 60 sekund, vse skupaj ponoviš v 5 serijah.

Možnost 4: 20 dolžin, nato počivaš 90 sekund, vse skupaj ponoviš v 5 serijah.

Možnost 5: 10 dolžin, nato počivaš 15 sekund, vse skupaj ponoviš v 5 serijah.

Možnosti se razlikujejo v razmerju napor:počitek.



Vadbeni list 5

Propriorecepcija in stabilizacija

Program je sestavljen iz osnovnih vaj za proprioreceptorje in stabilizatorje telesa. Program načeloma izvaja tisti, ki okreva po poškodbi oziroma je bil športno nadpovprečno obremenjen v preteklih dneh. Vaje je potrebno izvajati zbrano in skladno z navodili profesorja, saj lahko le tako dosežemo največji učinek opravljenega dela. Pred izvajanjem tega programa je potrebno dobro osnovno ogrevanje.

Pripomočki: ravnotežna deska (okrogla in za gležnje), blazina, ura.

1. Ravnotežna deska (okrogla) na blazini. Vztrajanje v ravnotežnem položaju 30 sekund.

Stabilizacija trupa 1 (stabilnost trupa, krepi mišice trupa)

Začetni položaj: Ležiš na trebuhu, telo si podpiraš s podlaktjo in komolcem. Stopala so pravokotna na podlago.

Izvajanje vaje: roke pokrčene v komolčnem sklepu; ramena, boki, kolena in pete oblikujejo ravno črto od ramen do pet. Komolci so v širini ramen. Napneš trebušne (potegneš popek navznoter) in zadnjične mišice. Lopatici potegneš proti sredini hrbta. Narediš dve ponovitvi po 30 sekund.

2. Ravnotežna deska (okrogla) na blazini. Vztrajanje v ravnotežnem položaju 30 sekund.

Stabilizacija trupa 2 (stabilnost trupa, krepi mišice trupa)

Začetni položaj in izvajanje vaje je enak kot prej, le da tokrat dodaš še dvig noge nekaj centimetrov od podlage. V tem položaju nogo zadržiš 15 sekund. Vrneš se v izhodiščni položaj in ponoviš vajo z dvigom druge noge. Narediš štiri ponovitve po 15 sekund.

3. Ravnotežna deska (okrogla) na blazini. Vztrajanje v ravnotežnem položaju 30 sekund.

Stabilizacija trupa 3 (stabilnost trupa, krepi poševne mišice trupa)

Začetni položaj: Ležiš na boku. Zgornji del telesa podpiraš z eno roko, in sicer tako, da je komolec pravokotno pod ramo, podlaht pa je na podlagi. Glava, roka, komolec, kolk in obe nogi morajo oblikovati ravno črto.

Izvajanje: Dvigneš zgornjo nogo in kolk, dokler rama, kolk in zgornja noga ne oblikujejo vzporedne črte s tlemi. Položaj zadržiš 20 sekund. Vrneš se v začetni položaj in ponoviš vajo na drugi strani. Opraviš dve ponovitvi po 40 sekund.

4. Ravnotežna deska (okrogla) na parketu. Vztrajanje v ravnotežnem položaju 30 sekund.

Stabilizacija trupa 4 (stabilnost trupa, krepi globoke mišice hrbta)

Začetni položaj: Ležiš na hrbtu, roke so iztegnjene ob telesu, noge so pokrčene do kota 90° in v širini ramen.

Izvajanje: Dvigneš boke tako visoko, da so trup, boki in kolena v ravni črti. Podlage se dotikaš z lopaticami in stopali. Položaj zadržiš dvakrat po 40 sekund.

5. Ravnotežna deska (za gležnje) na parketu. Vztrajanje v ravnotežnem položaju na eni nogi 20 sekund.

Zamenjaš nogi. Vajo izvajaš v dveh serijah po 40 sekund.

Vaje v programu so osnovne težavnosti. V kolikor bi želeli otežiti posamezno izvedbo vaje, za prikaz prosite profesorja, prisotnega na uri.

Vadbeni list 6

Regeneracija

Osnovna navodila:

- 10 minut aerobnega napora (na tekaški preprogi, kolesu, stepperju), utrip od 130-140 udarcev/minuto

Statične raztezne vaje (po slikovni predlogi):

- posamezni položaj zadrži od 15 do 20 sekund
- med ponovitvami počivaj 15 do 20 sekund
- vsako vajo ponovi trikrat
- amplitudo prilagodi do srednje visoki napetosti (ni prisotne bolečine)
- trajanje programa 30 minut (+10 minut aerobnega napora)



Timsko poučevanje



3.1 Tip A – Interaktivno kolaborativno timsko poučevanje pri športni vzgoji

Barbara Ogrin, Šolski center Rudolfa Maistra Kamnik

Izbrana poglavja: športna vzgoja: Ples

Učni sklop: Ples – učni sklop 12 ur

Cilji in kompetence

Splošni cilj: uresničevanje načel, izhodišč in smernic posodobljenega učnega načrta v pedagoškem procesu:

- pozitivno doživljanje športa,
- razbremenitev in sprostitvev od vsakodnevnih šolskih naporov,
- skrb za zdrav in skladen razvoj,
- sprejemanje odgovornosti za kulturni odnos do okolja,
- kritično mišljenje, ustvarjalnost, dajanje pobud, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, konstruktivno obvladovanje čustev.

SPLOŠNE KOMPETENCE	
K1 – sporazumevanje v maternem jeziku	<ul style="list-style-type: none"> • Dijaki ustrezno komunicirajo med seboj in z učitelji v maternem jeziku, • uporabljajo ustrezno športno izrazoslovje, ki je značilno za športno zvrst,
K5 – učenje učenja	<ul style="list-style-type: none"> • razumejo, da je za dobro znanje plesa potrebno znanje osnov in redna vadba, • znajo si postaviti osebne cilje za izboljšanje plesnega znanja, • nadgrajujejo temeljna gibalna in teoretična znanja do te mere, da so sposobni vaditi varno in odgovorno, • razumejo pomen zdravja za načrtovanje osebne kariere,
K6 – socialne in državljanske kompetence	<ul style="list-style-type: none"> • ob dejavnostih med učnim procesom razumejo pomen splošno sprejetih kodeksov ravnanja – poznajo in razumejo plesni bonton,
K8 – kulturna zavest in izražanje	<ul style="list-style-type: none"> • znajo umestiti ples v ustrezen kulturni prostor, • uporabijo ples kot sredstvo za izražanje, • preko gibalnih nalog in s pomočjo glasbe razvijajo estetično gibanje.

Operativni cilji**Vsebinski cilji:**

Dijaki:

- prepoznajo vrsto plesa in znajo zaplesati osnovne korake,
- znajo upoštevati plesni bonton,
- znajo izražati občutke razpoloženja ob glasbeni spremljavi,
- znajo doživljati sprostitevni vpliv športne vzgoje,
- spoznajo ples s sociološkega, psihološkega in kulturnega vidika.

Procesni cilji:

Dijaki znajo:

- ovrednotiti svojo plesno pripravljenost,
- primerjati in razločevati plesni program na več težavnostnih stopenj.

Pričakovani rezultati/dosežki

Plesno znanje dijakov na višji ravni ter povečana hitrost usvajanja plesnega znanja. Vsi dijaki usvojijo plesno znanje ne glede na svoje predznanje. Količino znanja prilagodimo glede na motorične sposobnosti dijakov.

Timsko poučevanje tipa A

Na urah športne vzgoje sta prisotna dva ali več učiteljev (**interaktivno timsko poučevanje**), dva ali več učiteljev skupaj načrtuje, izvaja in vrednoti učni proces. Učitelji izvajajo **kolaborativno timsko poučevanje** – učitelji se nenehno izmenjujejo v medsebojnem dialogu, pouk načrtujejo skupaj in delujejo po načelu sodelovalnega učenja.

Didaktični pristopi

- *učnocijni in procesno-razvojni pristop (načrtovanje dejavnosti za dijake v povezavi s cilji procesa in pričakovanimi rezultati):* učitelja oziroma učitelji usmerjajo dijake/-kinje v naprej določene in načrtovane dejavnosti, ki so usklajene z učnim načrtom športne vzgoje;
- *kompetenčni pristop:* dijaki razvijajo socialno kompetenco;
- *aktivne oblike pouka:* izmenjuje se timsko poučevanje (dva učitelja), sodelovalno učenje (dijaki si pomagajo pri učenju plesnih korakov, pomoč plesnega partnerja) in samostojno delo (samostojno plešejo, vadijo plesne korake, plesne slike povezujejo v plesno celoto);
- *diferenciacija in individualizacija pouka:* dijaki izvajajo plesne korake najprej samostojno, nato ob pomoči plesnega partnerja. Učitelji po potrebi diferencirajo dijake, ki potrebujejo dodatno pomoč – dodatne vaje.

Načrtovanje učnega procesa

Učna tema: Pri plesu želimo doseči večje znanje dijakov in hitrejše usvajanje plesnega znanja v dveh skupinah, ki sta oblikovani glede na sposobnosti.

Nosilca timskega poučevanja: Barbara Ogrin, Šemso Mujanovič

Oblike in metode dela: interaktivno kolaborativno timsko poučevanje;
metode dela: razlaga, demonstracija, delo v skupinah, individualno svetovanje;
oblika dela: frontalni pouk.

Didaktični pripomočki: zgoščenske z ustrezno glasbo za posamezne plesne ter natančne priprave za vseh 12 ur.

Dejavnosti za končno preverjanje

Ob koncu učnega sklopa preverjamo plesni program devetih družabnih plesov:

- angleški valček – osnovni korak, desni obrat, levi obrat;
- dunajski valček – zibalni korak, desni obrat (zvezda);
- foxtrot – osnovni korak, promenadni korak, desni obrat, levi obrat;
- tango – osnovni korak, desni obrat, levi obrat;
- samba – osnovni korak, pahljača, promenadni korak;
- rumba – osnovni korak, korak v stran, hand to hand, rame na rame, obrat plesalke, moja moja;
- jive – osnovni korak, bam, menjave prostora, peta skupaj;
- cha-cha – osnovni korak, new york, hand to hand, rame na rame, obrat plesalke, cha cha, škatla;
- swing – osnovni korak, ovoj, presta, menjave prostora.

Dejavnosti za končno ocenjevanje

Pri urah preverjamo in ocenjujemo plesno znanje pri vseh preverjanih plesih.

Kriteriji za ocenjevanje

Dijaki pri ocenjevanju plešejo plesni program v plesnem paru, v plesni drži.

5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak zna vse plesne korake in jih povezuje v celoto.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo. Dijak pri posameznih plesih ne zna popolnega programa.

3	Dijak zpleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak pri posameznih plesih pozna samo osnovne korake.
2	Dijak zpleše ples z večjimi napakami in neusklajeno z glasbeno spremljavo. Dijak pozna samo osnovne plesne korake posameznih plesov.
NMS	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Dijak ne zna osnovnih korakov. Ne izpolnjuje minimalnih standardov.

Refleksija dijaka in učitelja

Mnenje dijakov o novi obliki dela smo pridobili s kratkim anketnim vprašalnikom.

Rezultati so sledeči:

- Večina dijakov (51,2 %) je z novo obliko dela bolj zadovoljna kot pa s prejšnjo, ko je vsak učitelj učil le svojo skupino. 48,8 % anketiranih dijakov je mnenja, da sta prejšnji in sedanji način dela enaka, prav nihče pa ni mnenja, da bi bilo timsko poučevanje slabše.
- Največkrat omenjene prednosti te oblike dela so: večja učinkovitost učenja (65,9 %), večja intenzivnost vadbe (17,2 %) ter boljše posredovanje novih plesnih korakov (14,6 %).
- Kot edino slabost novega načina dela anketirani dijaki navajajo nepoznavanje učiteljev, ki dodatno pridejo k uri (39 %).

Samorefleksija učiteljev, ki so poučevali

Barbara Ogrin: Za timsko poučevanje plesa smo se v aktivu odločili zaradi lažjega in hitrejšega učenja plesnega programa. Ker dijakom ponujamo osnovni in nadaljevalni program, smo se odločili, da vse to izpeljemo med rednimi urami pouka. Samo poučevanje se je izkazalo za zelo pozitivno, dijaki sodelujejo med seboj, boljši dijaki pomagajo slabšim, spoznajo se med seboj, do izraza pa pridejo tudi manj opazni dijaki. Z novim načinom sem zadovoljna, prinaša kar nekaj novosti – učitelji se bolj povezujemo med seboj, si pomagamo pri oblikovanju programa, dijaki pa so na urah bolj sproščeni, saj tudi mi plešemo z njimi. Takšno učenje plesa je za dijake in profesorje (vsaj zame) zabavno in zanimivo, kakršno bi tudi moralo biti učenje plesa.

Šemso Mujanovič: Že nekaj let na naši šoli izvajamo pouk športne vzgoje z vsebino ples tako, da v prvem in drugem letniku učimo posamezni učitelji sami svojo skupino, v tretjem in četrtem pa vsi učitelji učimo vse skupine v veliki telovadnici. Menim, da so odzivi učiteljev in dijakov pozitivni. Letos pa smo poskusili še s timskim delom, kjer je na uro, kjer sta že dva učitelja, prišel še dodatni učitelj ter s tem še povečal intenzivnost in hitrost usvajanja novih plesnih korakov. Medtem ko dva učitelja demonstrirata plesne korake, tretji pripravi in zavrti ustrezno glasbo, nato pa individualno pomaga tistim, ki jim ne gre najbolje. Ravno tako lahko vskoči kot dodatni plesalec (oziroma plesalka) tam, kjer skupine številčno in po spolu niso enake. Opažamo, da so dijaki bolj sproščeni ter nove plesne korake lažje razumejo, če plešejo v paru, zato bomo to obliko dela obdržali še naprej in jo nadgrajevali.

Potek učnega procesa:

Učne priprave za posamezno uro se nahajajo na sledečih straneh.

LEGENDA:

DN - desna noga

LN - leva noga

DO - desni obrat

LO - levi obrat

HTH - hand to hand (zapiranje navznoter)

RNR - rame na rame

NY - new york (odpiranje navzven)



UČNA PRIPRAVA			
Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	1
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitev ure, pregled športne opreme, motivacija za delo. 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	<p>Ponovitev korakov, ki so jih dijaki že spoznali v 1. in 2. letniku.</p> <p>Osnovni korak - korak z DN nazaj (prenos teže na DN, nato teža na LN), trije menjalni koraki v desno, nato korak z LN naprej (prenos teže na LN, nato na DN), menjalni koraki v levo (fantje - zrcalna slika).</p> <p>NY - stopiš z DN naprej in se obrneš v L (prenos teže), nato menjalni koraki v D, stopiš z LN naprej in se obrneš v D (prenos teže), trije menjalni koraki v L (fantje - zrcalno).</p> <p>HTH - stopiš z DN nazaj in se obrneš v D (prenos teže), trije menjalni koraki v D, stopiš z LN nazaj in se obrneš v L (prenos teže), trije menjalni koraki v L (fantje - zrcalno).</p> <p>RNR - dekleta delajo HTH, fantje NY (držijo roke).</p>	
ANG. VALČEK	<p>Ponovitev korakov iz nižjih letnikov, plesna smer</p> <p>Osnovni korak - DN nazaj - 1, LN v stran - 2, DN priključi - 3, nato LN naprej - 1, DN v stran - 2, LN priključi - 3 (fantje najprej z LN naprej). Izvedba v škatli.</p> <p>Desni obrat - DN naprej v desno, LN v stran, DN priključi, LN nazaj v levo, DN v stran, LN priključi, ponovi oba koraka. Obrat delamo v nasprotni smeri urinega kazalca, dekleta delajo zrcalne korake. Obrat naredimo v štirih korakih - 4 x 90 stopinj.</p>	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA: osnovo naučimo individualno, nato v paru, ostale slike učimo v paru; naučimo štetje - 1, 2, cha cha cha		Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti - dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake.
ANG. VALČEK: osnovo učimo individualno, nato še v paru, izvedba v škatli; naučimo štetje - 1, 2, 3		cha-cha - 20 minut angleški valček - 15 minut
ANALIZA URE		
Doseženi cilji:	osnovni koraki cha-cha, angleški valček - osnova	
Posebnosti:		
Opombe za naslednjo uro:		
Vpis v dnevnik:	ples - cha-cha, angleški valček	





UČNA PRIPRAVA			
Šola:		Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	2
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitev ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno. Ogrevanje je del glavnega dela ure.			

GLAVNI DEL 40 min

Snovna priprava:

CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR. Solo obrat – plesalka DN nazaj, LN naprej, menjalni koraki v desno, z LN v obrat pod levo roko plesalca. Plesalec izvaja osnovni korak, ponovimo dvakrat. 3 cha-cha – plesalka trikrat menjalni koraki v desno z DN, LN v obrat na mestu, trikrat menjalni koraki v levo z LN, obrat z DN na mestu. Plesalec izvaja zrcalno.
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO. Levi obrat – plesalec z LN naprej v levo, DN v stran, LN priključi, DN nazaj v desno, LN v stran, DN priključi. Ponovi dvakrat, plesalka izvaja zrcalne korake. Levi obrat izvajamo v smeri urinega kazalca, štirikrat za četrt obrata.
RUMBA	Ponovitev korakov iz nižjih letnikov. Osnova – korak z DN nazaj, prenos teže nazaj in naprej, DN korak v stran, prenos teže na DN, LN naprej in prenos teže naprej in nazaj, plesalci delajo zrcalno. RNR – DN nazaj in obrat telesa v D, DN v stran, LN nazaj in obrat telesa v L, LN v stran, plesalec izvaja zrcalno. HTH – plesalka izvaja enake korake kot pri RNR, plesalec stopa nazaj, par se drži za notranje roke

Metodična priprava:

CHA-CHA
osnovo naučimo individualno, nato v paru, ostale slike učimo v paru; naučimo štetje – 1, 2, cha cha cha

ANG. VALČEK
osnovo učimo individualno, nato še v paru, izvedba v škatli; naučimo štetje – 1, 2, 3

RUMBA
učimo v paru; naučimo štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš

Količinska in organizacijska priprava:

Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Ponovitev plesov izvajajo dijaki v plesnih parih.

cha-cha – 15 minut
angleški valček – 15 minut
rumba – 15 minut

ANALIZA URE

Doseženi cilji:	doseženo po programu
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	ples – cha-cha, angleški valček, rumba





UČNA PRIPRAVA			
Šola:		Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	3
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitev ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje je del glavnega dela ure.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH. SOLO – plesalec izvaja osnovni korak, plesalka namesto koraka naprej z LN naredi obrat okoli DN pod plesalčevo levo roko.	
SWING	Osnova – DN nazaj, nato stopi na LN naprej, DN v D stran in LN v L stran, plesalec izvaja zrcalno sliko. Obrat – plesalca izvajata osnovne korake in se obračata za 90 stopinj v D. Ovoj – plesalec izvaja osnovne korake in dvigne D roko, plesalka izvaja osnovne korake v D na L bok plesalca, roke ne spustimo. Presta – plesalec izvaja osnovne korake in dvigne L roko, plesalka izvaja osnovne korake v D na L bok plesalca.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; naučimo štetje – 1, 2, cha cha cha		Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Vsa ponavljanja izvajajo v plesnih parih.
ANG. VALČEK učimo v paru, izvedba v škatli; naučimo štetje – 1, 2, 3		cha-cha – 8 minut angleški valček – 8 minut rumba – 8 minut swing – 16 minut
RUMBA učimo v paru; naučimo štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		
SWING učimo v paru; naučimo štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		
ANALIZA URE		
Doseženi cilji:	doseženo po programu	
Posebnosti:		
Opombe za naslednjo uro:	ponovi swing – ujemanje po ritmu v paru	
Vpis v dnevnik:	ples – cha-cha, angleški valček, rumba, swing	





UČNA PRIPRAVA			
Šola:		Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	4
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitve ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha. Škatla – plesalka DN nazaj, LN nazaj, DN menjalni koraki v D, LN naprej, DN naprej, menjalni koraki v L z LN, plesalec izvaja zrcalno gibanje, gibamo se v obliki kvadrata – škatle.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo. Moja, moja – plesalec izvaja korake v stran, LN v stran in skupaj, DN v stran in skupaj, plesalka stopi z LN in DN na D stran plesalca, nato z DN na drugi, L bok plesalca, plesalka prestopa na eno in na drugo stran plesalca. Plesalec z roko drži plesalko na hrbtu.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta. Menjava prostora 1 – menjave prostora izvajamo vedno po levi strani, z osnovnimi koraki. Pri prvi menjavi plesalec obrne hrbet plesalki in preprijema roke za svojim hrptom, plesalka ves čas menjave gleda plesalca. Menjava prostora 2 – pri drugi menjavi plesalka obrne hrbet plesalcu in naredi obrat pod plesalčevo levo roko, plesalec pa ves čas menjave gleda plesalko.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; naučimo štetje – 1, 2, cha cha cha		Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Ponavljanje izvajajo v plesnih parih. cha-cha – 8 minut angleški valček – 6 minut rumba – 10 minut swing – 16 minut
ANG. VALČEK učimo v paru, izvedba v škatli; naučimo štetje – 1, 2, 3		
RUMBA učimo v paru; naučimo štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		
SWING učimo v paru; naučiš štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		
ANALIZA URE		
Doseženi cilji:	doseženo vse po programu	
Posebnosti:		
Opombe za naslednjo uro:		
Vpis v dnevnik:	ples – cha-cha, angleški valček, rumba, swing	





UČNA PRIPRAVA			
Šola:		Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	5
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, tango, dunajski valček		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
	<ul style="list-style-type: none"> predstavitev ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 		
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava. Menjava prostora 3 – menjave prostora izvajamo vedno po levi strani, z osnovnimi koraki. Pri tretji menjavi plesalec obrne hrbet plesalki in naredi obrat pod svojo levo roko, plesalka ves čas menjave gleda plesalca.	
DUN. VALČEK	Osnova – zibalni korak, DN v D, LN priključi, LN v L, DN priključi, plesalec začne z LN v L. Korak naprej in nazaj – korak z DN naprej, LN priključi, korak z LN nazaj, DN priključi, plesalec začne z LN nazaj. Zvezda – plesalci izvajajo korake naprej in nazaj, pri vsakem koraku se malo obrnejo v D, izvajamo DO v obliki zvezde.	
TANGO	Slike so enake kot pri angleškem valčku. Osnova, DO, LO , spremenimo samo ritem (namesto 3/4 imamo 4/4 – vsako četrto dobo zadržimo).	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; štetje – 1, 2, cha cha cha.	ANG. VALČEK osnovo učimo v paru, izvedba v škatli; štetje – 1, 2, 3.	Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Pri ponavljanju plesov so dijaki postavljeni v plesne pare.
RUMBA učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš.	SWING učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4.	cha-cha – 5 minut angleški valček – 5 minut rumba – 5 minut swing – 10 minut dunajski valček – 8 minut tango – 7 minut
DUN. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3.	TANGO učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš.	
ANALIZA URE		
Doseženi cilji:	doseženo vse, swing – menjave prostora (več vaje)	
Posebnosti:		
Opombe za naslednjo uro:	ponovi swing – menjave prostora	
Vpis v dnevnik:	ples – swing, dunajski valček, tango	





UČNA PRIPRAVA			
Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	6
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, fokstrot, tango, dunajski valček		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
	<ul style="list-style-type: none"> predstavitev ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 		
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.	
DUN. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.	
TANGO	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
FOKSTROT	Osnova – korak v DN nazaj, LN nazaj, DN v stran, LN priključi, nato DN naprej, LN naprej, DN v stran, LN priključi, plesalec izvaja zrcalno gibanje. Gibanje izvajamo cikcak.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; štetje – 1, 2, cha cha cha		Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Že znane plesne korake vadijo v parih.
ANG. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3		cha-cha – 5 minut
RUMBA učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		angleški valček – 5 minut
SWING učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		rumba – 5 minut
DUN. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3		swing – 5 minut
TANGO učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		dunajski valček – 5 minut
FOKSTROT učimo individualno, nato v paru; štetje – 1, 2, 3, 4 (3, 4 je hitreje)		tango – 5 minut
		fokstrot – 10 minut
ANALIZA URE		
Doseženi cilji:	doseženo vse po programu, fokstrot še ne v plesni smeri.	
Posebnosti:		
Opombe za naslednjo uro:	ponovi fokstrot v plesni smeri	
Vpis v dnevnik:	ples – swing, dunajski valček, tango, fokstrot	





UČNA PRIPRAVA			
Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	7
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih informacij, urjenje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, jive, fokstrot, dunajski valček, tango		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitve ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.	
DUN. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.	
TANGO	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
FOKSTROT	Ponovitev korakov. Osnova.	
JIVE	DO – korak z DN naprej, prenos teže nazaj na LN, DN v stran, LN priključi, plesalec izvaja zrcalno, obračamo se v desno. Osnova – korak z DN nazaj, korak z LN naprej, DN v D stran – menjalni koraki, LN v L stran menjalni koraki, plesalec začne z LN nazaj. Bam – plesalec izvaja osnovne korake, plesalka izvede osnovni korak v D stran, na L stran plesalca, pod L roko plesalca, izvedba dveh osnovnih korakov in dotik z boki – bum, nato plesalka na svoje mesto.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; štetje – 1, 2, cha cha cha		Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Plesne programe, ki so že znani, vadijo v parih.
ANG. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3		cha-cha – 3 minute
RUMBA učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		angleški valček – 3 minute
SWING učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		rumba – 3 minute
DUN. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3		swing – 3 minute
TANGO učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		dunajski valček – 3 minute
FOXTROT učimo individualno, nato v paru; štetje – 1, 2, 3, 4 (3, 4 je hitreje)		tango – 3 minute
JIVE učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 1, 2, 3, 1, 2, 3		fokstrot – 10 minut
		jive – 10 minut



**ANALIZA URE**

Doseženi cilji:	doseženi vsi cilji
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	ples - fokstrot, jive

UČNA PRIPRAVA

Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	8
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje, preverjanje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe <u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi <u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, jive, samba, dunajski valček, fokstrot		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
	<ul style="list-style-type: none"> predstavitev ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 		
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			





GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.	
DUN. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.	
TANGO	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
FOKSTROT	Ponovitev korakov. Osnova, DO. LO – korak z DN nazaj, prenos teže naprej na LN, DN v stran, LN priključi, plesalec izvaja zrcalno, obračamo se v levo.	
JIVE	Ponovitev korakov. Osnova, Bam. Peta skupaj – plesalca zapreta držo, plesalka stopi na peto DN v D, priključi LN, dvakrat počasi, dvakrat hitro, plesalec začne z LN.	
SAMBA	Osnova – plesalka z DN naprej (korak dunajskega valčka z poskokom), plesalec z LN nazaj.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; štetje - 1, 2, cha cha cha		Dijaki so pri individualni vadbi razporejeni po spolu v dve vrsti, ki si stojita nasproti – dekleta in fantje vadijo vsak svoje korake. Ponovitev plesov vadijo v parih.
ANG. VALČEK učimo v paru; štetje - 1, 2, 3		cha-cha – 3 minute
RUMBA učimo v paru; štetje - 1, 2, 3, na 4 počakaš		angleški valček – 3 minute
SWING učimo v paru; štetje - nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		rumba – 3 minute
DUN. VALČEK učimo v paru; štetje - 1, 2, 3		swing – 3 minute
TANGO učimo v paru; štetje - 1, 2, 3, na 4 počakaš		dunajski valček – 3 minute
FOXTROT učimo individualno, nato v paru; štetje - 1, 2, 3, 4 (3, 4 je hitreje)		tango – 3 minute
JIVE učimo v paru; štetje - nazaj, naprej, 1, 2, 3, 1, 2, 3		fokstrot – 7 minut
SAMBA individualno, nato v paru; štetje - 1 in 2, 1 in 2		jive – 7 minut
		samba – 8 minut

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	doseženi cilji
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	ponovi sambo - ritem
Vpis v dnevnik:	ples - fokstrot, jive, samba





UČNA PRIPRAVA			
Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	9
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	posredovanje novih informacij, urjenje, preverjanje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, jive, samba, dunajski valček, fokstrot		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitve ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			

GLAVNI DEL	40 min
<p><u>Snovna priprava:</u></p> <p>CHA-CHA Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.</p> <p>ANG. VALČEK Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.</p> <p>RUMBA Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.</p> <p>SWING Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.</p> <p>DUN. VALČEK Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.</p> <p>TANGO Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.</p> <p>FOKSTROT Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.</p> <p>JIVE Ponovitev korakov. Osnova, Bam, Peta skupaj. Menjave prostora – plesalca izvajata enako gibanje kot pri menjavah pri swingu, uporabljata osnovne korake jiva, gibanje rok in telesa je enako kot pri swingu.</p> <p>SAMBA Ponovitev korakov. Osnova. Pahljača – plesalka stopi z DN v D, LN križa za DN in stopi na LN in nazaj na DN (prenese težo), ponovi z LN v L, plesalec začne z LN v L.</p>	
<p><u>Metodična priprava:</u></p> <p>CHA-CHA učimo v paru; štetje – 1, 2, cha cha cha</p> <p>ANG. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3</p> <p>RUMBA učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš</p> <p>SWING učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4</p> <p>DUN. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3</p> <p>TANGO učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš</p> <p>FOXTROT učimo individualno, nato v paru; štetje – 1, 2, 3, 4 (3,4 je hitreje)</p> <p>JIVE učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 1, 2, 3, 1, 2, 3</p> <p>SAMBA učimo individualno, nato v paru; štetje – 1 in 2, 1 in 2</p>	<p><u>Količinska in organizacijska priprava:</u> Dijaki vadijo v parih – ponavljajo vse plesne programe:</p> <p>cha-cha – 3 minute angleški valček – 3 minute rumba – 3 minute swing – 3 minute dunajski valček – 3 minute tango – 3 minute foxtrot – 7 minut jive – 7 minut samba – 8 minut</p>





ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	doseženi vsi cilji
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	ples - fokstrot, jive, samba

UČNA PRIPRAVA

Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	10
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	urjenje, preverjanje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe <u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi <u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, jive, samba, fokstrot, dunajski valček		
Oblike dela:	frontalno, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitve ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			





GLAVNI DEL

40 min

Snovna priprava:

CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.
DUN. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.
TANGO	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.
FOKSTROT	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.
JIVE	Ponovitev korakov. Osnova, Bam, Peta skupaj, Menjave prostora.
SAMBA	Ponovitev korakov. Osnova, Pahljača.

Metodična priprava:

CHA-CHA
učimo v paru;
štetje - 1, 2, cha cha cha

ANG. VALČEK
učimo v paru;
štetje - 1, 2, 3

RUMBA
učimo v paru;
štetje - 1, 2, 3, na 4 počakaš

SWING
učimo v paru;
štetje - nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4

DUN. VALČEK
učimo v paru;
štetje - 1, 2, 3

TANGO
učimo v paru;
štetje - 1, 2, 3, na 4 počakaš

FOXTROT
učimo individualno, nato v paru;
štetje - 1, 2, 3, 4 (3,4 je hitreje)

JIVE
učimo v paru;
štetje - nazaj, naprej, 1, 2, 3, 1, 2, 3

SAMBA
učimo individualno, nato v paru;
štetje - 1 in 2, 1 in 2

Količinska in organizacijska priprava:

Dijaki vadijo v parih, plešejo vse plesne programe.

cha-cha - 4 minute
angleški valček - 4 minute
rumba - 4 minute
swing - 4 minute
dunajski valček - 4 minute
tango - 4 minute
fokstrot - 5 minut
jive - 5 minut
samba - 6 minut

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	ples - preverjanje





UČNA PRIPRAVA			
Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	11
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	ocenjevanje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> osvojiti osnove plesnih korakov, smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, naučiti se plesati v paru, spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> razvijati plesno vzdržljivost, razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, jive, dunajski valček, fokstrot, samba		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
<ul style="list-style-type: none"> predstavitve ure, pregled športne opreme, motivacija za delo 			
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			

GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.	
DUN. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.	
TANGO	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
FOKSTROT	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
JIVE	Ponovitev korakov. Osnova, Bam, Peta skupaj, Menjave prostora.	
SAMBA	Ponovitev korakov. Osnova, Pahljača.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; štetje – 1, 2, cha cha cha		Dijaki vadijo v parih, plešejo vse plesne programe.
ANG. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3		cha-cha – 4 minute
RUMBA učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		angleški valček – 4 minute
SWING učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		rumba – 4 minute
DUN. VALČEK učimo v paru; štetje – 1, 2, 3		swing – 4 minute
TANGO učimo v paru; štetje – 1, 2, 3, na 4 počakaš		dunajski valček – 4 minute
FOXTROT učimo individualno, nato v paru; štetje – 1, 2, 3, 4 (3, 4 je hitreje)		tango – 4 minute
JIVE učimo v paru; štetje – nazaj, naprej, 1, 2, 3, 1, 2, 3		fokstrot – 5 minut
SAMBA učimo individualno, nato v paru; štetje – 1 in 2, 1 in 2		jive – 5 minut
		samba – 6 minut



**ANALIZA URE**

Doseženi cilji:	doseženi cilji
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	ples - ocenjevanje

UČNA PRIPRAVA

Šola:	ŠCRM	Prostor:	telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število dijakov:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	vsi	Zaporedna številka ure v učni enoti:	12
Vsebina ure:	Ples		
Stopnja učnega procesa:	ocenjevanje		
Cilji:	<u>raven znanja:</u> <ul style="list-style-type: none"> • osvojiti osnove plesnih korakov, • smiselno povezovati korake v celoto – koreografijo, • naučiti se plesati v paru, • spoznavanje plesne glasbe 		
	<u>razvoj gibalnih sposobnosti:</u> <ul style="list-style-type: none"> • razvijati plesno vzdržljivost, • razvijati koordinirano gibanje ob glasbi 		
	<u>čustveno-socialna raven:</u> <ul style="list-style-type: none"> • začutiti sprostitveni vpliv športne vadbe, • družabnost – povezovanje 		
Metodične enote:	cha-cha, angleški valček, rumba, swing, jive, dunajski valček, fokstrot, samba		
Oblike dela:	frontalna, delo v skupinah, individualno, delo v parih		
Metode dela:	razlaga, demonstracija		
Pomagala:	CD predvajalnik		
Orodja in pripomočki:			
PRIPRAVLJALNI DEL			
Uvod			5 min
	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev ure, • pregled športne opreme, • motivacija za delo 		
Splošno ogrevanje			
Ponovitev osnovnih korakov – individualno, v paru. Ogrevanje in ponovitev korakov se veže z glavnim delom ure.			



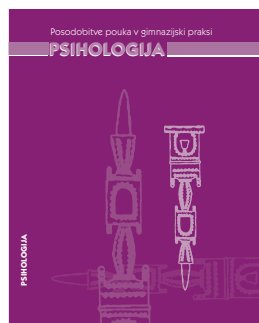
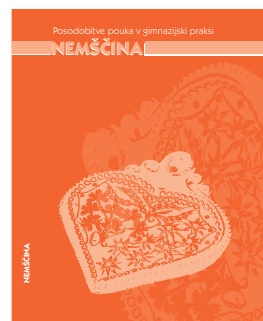
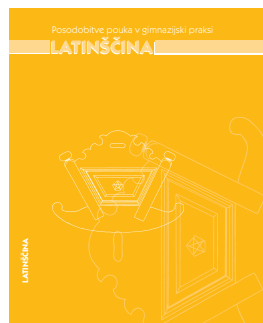


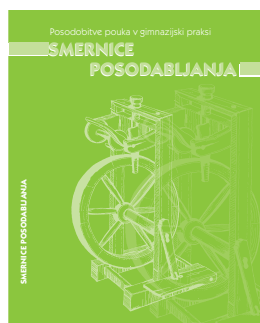
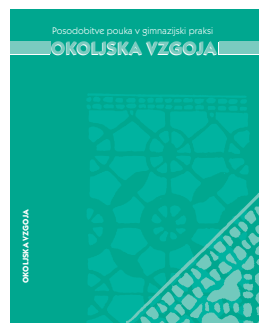
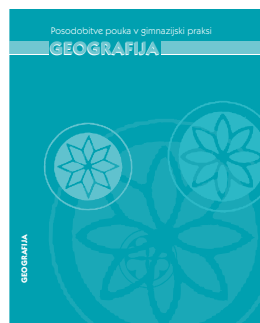
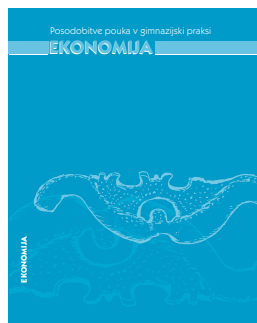
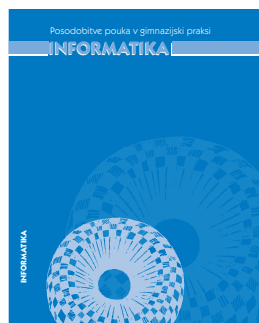
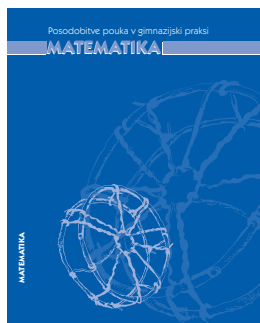
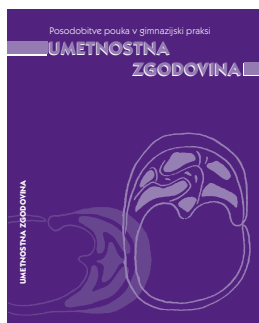
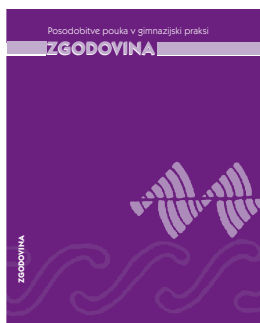
GLAVNI DEL		40 min
<u>Snovna priprava:</u>		
CHA-CHA	Ponovitev korakov. Osnova, NY, HTH, RNR, Solo, 3 cha-cha, škatla.	
ANG. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
RUMBA	Ponovitev korakov. Osnova, RNR, HTH, Solo, Moja – moja.	
SWING	Ponovitev korakov. Osnova, Obrat, Ovoj, Presta, 1. menjava, 2. menjava, 3. menjava, 4. menjava.	
DUN. VALČEK	Ponovitev korakov. Osnova – zibalni korak, Korak naprej in nazaj, Zvezda.	
TANGO	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
FOKSTROT	Ponovitev korakov. Osnova, DO, LO.	
JIVE	Ponovitev korakov. Osnova, Bam, Peta skupaj, Menjave prostora.	
SAMBA	Ponovitev korakov. Osnova, Pahljača.	
<u>Metodična priprava:</u>		<u>Količinska in organizacijska priprava:</u>
CHA-CHA učimo v paru; štetje - 1, 2, cha cha cha		Dijaki vadijo v parih, plešejo vse plesne programe.
ANG. VALČEK učimo v paru; štetje - 1, 2, 3		cha-cha - 4 minute
RUMBA učimo v paru; štetje - 1, 2, 3, na 4 počakaš		angleški valček - 4 minute
SWING učimo v paru; štetje - nazaj, naprej, 3, 4 ali 1, 2, 3, 4		rumba - 4 minute
DUN. VALČEK učimo v paru; štetje - 1, 2, 3		swing - 4 minute
TANGO učimo v paru; štetje - 1, 2, 3, na 4 počakaš		dunajski valček - 4 minute
FOXTROT učimo individualno, nato v paru; štetje - 1, 2, 3, 4 (3, 4 je hitreje)		tango - 4 minute
JIVE učimo v paru; štetje - nazaj, naprej, 1, 2, 3, 1, 2, 3		fokstrot - 5 minut
SAMBA učimo individualno, nato v paru; štetje - 1 in 2, 1 in 2		jive - 5 minut
		samba - 6 minut

ANALIZA URE	
Doseženi cilji:	ocenili vse plese
Posebnosti:	
Opombe za naslednjo uro:	
Vpis v dnevnik:	ples - ocenjevanje



V zbirki Posodobitve pouka v gimnazijski praksi bodo izšle naslednje knjige





Na naslovnici



KRPLJE, priprava za lažjo hojo v globokem snegu. Sestavljena je iz ovalnega lesenega oboda, loka ali dveh vzporednih letev. Površina med letvama, v loku ali v obodu je lahko prepletena (slama, srobot, vrv) ali povezana z dvema do štirimi letvicami. Na čevlje se pritrdi z jermenom in vrvjo.

*(povzeto po: Baš, A. (ur.) (2004):
Slovenski etnološki leksikon. Ljubljana:
Mladinska knjiga, str. 261)*

ISBN 978-961-234-907-3



9 789612 349073 >