**MINIMALNI STANDARDI ZNANJA PRI PREDMETU ŠPORT**

Minimalni standardi znanja in sposobnosti ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja so pogoj za učenčevo napredovanje iz 3. v 4. razred, iz 6. v 7. razred in pomenijo raven doseženega znanja ob koncu 9. razreda.

**Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje**

**NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE**

Učenec sproščeno izvaja naravne oblike gibanja. Varno izvaja enostavne gibalne naloge. Upošteva pravila izbranih elementarnih iger in športnega obnašanja.

**ATLETSKA ABECEDA**

Učenec skladno in sproščeno teče. Neprekinjeno hodi in teče pet minut. Na znak steče z visokega štarta. Glede na svoje sposobnosti preskoči določeno višino in razdaljo s sonožnim odrivom z mesta in z enonožnim odrivom s kratkim zaletom. Pravilno vrže žogico ali žvižgača z eno roko z mesta. Soročno vrže žogo izpred prsi v daljino in v cilj. Pozna nekatere osnovne atletske pojme.

**GIMNASTIČNA ABECEDA**

Učenec izvaja osnovne gimnastične vaje. Izvede preval naprej in stojo na lopaticah, se plazi in lazi, hodi in skače po ožji površini (klop), s pomočjo (učitelja, dvignjenega odrivnega mesta) naskoči v oporo klečno ali čepno na nižjo skrinjo, pleza po letveniku, zviralniku in poševni klopi, preskakuje kolebnico. Upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja v prostoru.

**PLESNE IGRE**

Učenec se ritmično giblje na mestu in v prostoru ob glasbeni spremljavi. Pozna rajalne igre, zapleše tri otroške in tri preproste ljudske plese. Ob spodbudah učitelja gibalno ustvarja na različne teme.

**IGRE Z ŽOGO**

Učenec z roko, nogo ali palico vodi in podaja žogo. Z obema rokama lovi in z nogo ustavlja žogo. Z roko/rokama, nogo, palico ali loparjem zadeva mirujoče cilje. Odbija balon. Vključuje se v izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo in upošteva njihova pravila.

**PLAVALNA ABECEDA**

Učenec je prilagojen na vodo in preplava 15 metrov. Na kopališču upošteva varnostna in higienska pravila.

**POHODNIŠTVO**

Učenec je sposoben hoditi tri ure z daljšimi postanki. Pozna osnovno pohodniško opremo in pravila varne hoje.

**UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna osnovne merske enote.

**Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje**

**NARAVNE OBLIKE GIBANJA, IGRE IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

Učenec pozna nekatere naloge za razvoj moči, vzdržljivosti in gibljivosti ter pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

**ATLETIKA**

Učenec zna teči z visokega štarta, skočiti v daljino in višino z zaletom, metati žogico ali žvižgača z mesta. Sposoben je teči pet minut v počasnejšem tempu. V skokih in metih dosega dosežke, primerne svojim individualnim sposobnostim. Pozna osnovne atletske pojme.

**GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Učenec izvaja sklop gimnastičnih vaj po navodilih učitelja. Nadzorovano se giblje v različnih smereh v olajšanih okoliščinah (preval naprej in nazaj po strmini, premet v stran prek klopi), sposoben je zadržati položaj telesa v preprosti drži, preskoči orodje raznožno s pomočjo, sonožno skače s kolebnico, pleza po plezalih, koleba v vesi in opori, poveže različne gimnastične prvine na ožji površini, učenke izvedejo enostavne prvine s trakom ali obročem. Pozna pomen ogrevanja in nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje osnovne položaje in gibanja telesa.

**PLES**

Učenec zna zaplesati dva ljudska plesa. Zapleše osnovne korake dveh družabnih plesov. Razlikuje hitra in počasna, enakomerna in neenakomerna gibanja.

**MALE ŠPORTNE IGRE**

Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente malih športnih iger, pozna osnovna pravila in temeljne pojme malih športnih iger ter spoštuje pravila športnega obnašanja.

**PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Učenec preplava 50 metrov\* (naloga za bronastega delfina) in med plavanjem opravi nalogo za varnost. Upošteva pravila varnosti. Pozna elemente samoreševanja.

**POHODNIŠTVO**

Učenec je sposoben hoditi tri ure z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 400 metrov. Pozna vpliv hoje na organizem, pravila varne hoje in prvo pomoč pri praskah, žuljih in pikih žuželk ter zaščito pred insekti. Ravna v skladu z načeli varovanja narave.

**UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Pozna postopke merjenja, s pomočjo učitelja grafično ponazori svoje dosežke in jih primerja s povprečji vrstnikov.

**Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje**

**SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

Učenec preveri svojo telesno pripravljenost in pozna naloge za razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti.

**ATLETIKA**

Učenec izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v hoji. Sposoben je teči v naravi vsaj 10 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu. Glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko ter sune težko žogo in vrže žogico ali žvižgača z mesta ali z zaletom. Pozna nekatere atletske pojme. Zna izmeriti svoj srčni utrip.

**GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

Učenec s pomočjo učitelja sestavi sklop gimnastičnih vaj. Poveže tri akrobatske prvine. Skoči raznožno s pomočjo ali samostojno prek večnamenskih blazin. Na ožji površini (klop ali nizka gred) poveže hojo, obrat, držo, skok in seskok v sestavo ter (učenka) poveže vsaj tri prvine v sestavo s kolebnico ali žogo ali trakom. Pozna osnovne postavitve pri varovanju.

**PLES**

Učenec zna osnovne slike in kombinacije dveh družabnih plesov svetovnega plesnega programa do stopnje, ko lahko zapleše na šolski prireditvi. Zapleše kratko koreografijo ene od priljubljenih plesnih zvrsti. Upošteva plesni bonton.

**ŠPORTNE IGRE**

Učenec izvede osnovne tehnične elemente športnih iger. Pozna in upošteva pravila iger in športnega obnašanja.

**POHODNIŠTVO**

Učenec je sposoben hoditi štiri ure z daljšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 500 metrov. Upošteva pravila varne hoje. Giblje se po označeni poti. Pozna nevarnosti v gorah in zna nuditi prvo pomoč pri lažjih poškodbah. Pozna naravovarstvene probleme.

**UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI**

Učenec dosega v gibalnih sposobnostih dosežke, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Zaznava spremembe v svoji telesni zmogljivosti, primerja svoje dosežke s povprečji vrstnikov in tako ugotavlja svoje dobre in šibke točke.

**DODATNE VSEBINE**

**PLAVANJE IN NEKATERE VODNE DEJAVNOSTI**

Učenec preplava 50 m (naloga za bronastega delfina). Upošteva pravila varnosti.

Vir:

Kovač, M., idr. (2011). *UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* (Elektronski vir). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Pripravili: Romina Umer in Laura Ilićić, učiteljici športa