

## »IZVEDBENI KURIKULUM« ZA ŠPORTNO VZGOJO V GIMNAZIJI – primeri za posamezne učne sklope

**Avtorja:** Goran Jablanov, Gimnazija Jožeta Plečnika Ljubljana in Tomaž Tramšek, Biotehniška šola Maribor

**Urednik:** Gorazd Sotošek, Zavod RS za šolstvo

Vsebinski sklop/tema	Cilji sklopa/teme iz UN	Dejavnosti učencev z IKT	Prednostna komp. 21.st.	Potrebna IKT znanja / uporabljeni viri in orodja	Samostojno domače delo z IKT
OSNOVNA TELESNA PRIPRAVA. Razvoj vzdržljivosti s tekom. Krepilne in raztezne vaje v naravi.	Razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost).  Izdelati enostaven individualni trening vzdržljivosti.	Dijaki zajemajo podatke o vadbi s pomočjo GPS naprave ter merilnika srčnega utripa. Dijaki vodijo dnevnik vadbe.	Informacijska pismenost.	GPS naprave (samostojne ali na telefonu dijaka).  Merilniki srčnega utripa.	Vodenje dnevnika vadbe v elektronski obliki. Dijak bo samostojno na uri ŠVZ ali po dogovoru tudi doma uporabljal šolsko GPS napravo v kombinaciji z merilnikom srčnega utripa ter podatke prenesel na računalnik ter jih analiziral s programom Garmin Training Center ali Garmin Connect.
	Ugotavljati in spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti.  Razumeti odzivanje organizma na napor, spoznati preventivno vlogo športa pri osveščanju proti zasvojenosti.	Dijaki si merijo srčni utrip ter na spletu poiščejo informacije o pomenu le-tega za zdravje.	Informacijska pismenost. Samouravnava nje.	Šolska GPS naprava v kombinaciji z merilnikom srčnega utripa (Garmin Oregon 450 z oddajnikom srčnega utripa).	
	Oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja, razvijati vztrajnost, spodbujati zdravo tekmovalnost in sprejemati drugačnost, spoštovati športno vedenje.	Dijaki načrtujejo lastno vadbo glede na frekvenco srčnega utripa. Dijaki samostojno prenesejo zajete podatke na računalnik v aplikacijo Garmin Training Center ali Garmin Connect.	Ustvarjalnost Samouravnava nje	Aplikacija Garmin Training Center <a href="http://www.garmin.com/garmin/cms/cache/office/us/intosports/training_center">http://www.garmin.com/garmin/cms/cache/office/us/intosports/training_center</a> ali Garmin Connect <a href="https://connect.garmin.com/sl-si/">https://connect.garmin.com/sl-si/</a>	

Izvedbeni kurikulum je izbor IKT dejavnosti po posameznih vsebinskih sklopih/temah iz oddanih LP učiteljev predmeta v projektu. 1

Vsebinski sklop/tema	Cilji sklopa/teme iz UN	Dejavnosti učencev z IKT	Prednostna komp. 21.st.	Potrebna IKT znanja / uporabljeni viri in orodja	Samostojno domače delo z IKT
		Dijaki izvedejo osnovno analizo lastne vadbe in jo oddajo v spletno učilnico.	Raziskovanje in preiskovanje.	Spletna učilnica šole/predmeta.	Oddaja analize v SU.
NAMIZNI TENIS	Predstaviti dijakom namizni tenis kot igro za vse življenje. Naučiti dijake osnovna udarca forehand ter backhand. Naučiti dijake oba servisa ter predstaviti nekatere druge tehnike igranja.	Dijaki poiščejo podatke o nekaterih znanih igralcih namiznega tenisa iz Slovenije in sveta. Pripravijo kratko predstavitev s povezavami do videoposnetkov in jo naložijo v spletno učilnico.	Raziskovanje in Preiskovanje.	Svetovni splet – YouTube.  Spletna učilnica šole/predmeta.	Dijaki poiščejo vsaj dva posnetka igre namiznega tenisa na Youtube portalu ter objavijo povezavo v pripravljenem odložišču v spletni učilnici.
		Dijaki posnamejo nekaj izvedb obeh udarcev sošolcev za hitro analizo ter nekaj izvedb za podrobnejšo analizo.	Informacijska pismenost	IPad tablični računalnik. GoPro visokoločljivostna kamera. Video predvajalnik na iPad tablici ali prenosnem računalniku.	
		Dijaki si ogledajo nekaj posnetkov servisa, udarcev forehand in backhand na tablici in opravijo hitro analizo. Dijaki si ogledajo nekaj posnetkov visokoločljivostne kamere in opravijo podrobnejšo analizo na prenosnem računalniku.	Kritično mišljenje. Reševanje problemov.	Video predvajalnik na iPad tablici. Video predvajalnik na prenosnem računalniku. Spletna stran Fakultete za šport Ljubljana <a href="http://eucenje.fakulteta.zasport.si/">http://eucenje.fakulteta.zasport.si/</a>	
PLAVANJE	Naučiti dijake pravilen odziv od stene, drsenje ter tekoči prehod v tehniko kravl. Naučiti dijake nadvodni obrat pri	Dijaki prikažejo naštete elemente plavanja in si jih ogledajo na tablici iPad ali prenosnem računalniku.	Informacijska pismenost.	Uporaba iPad tablice za nadvodno snemanje ter uporaba GoPro kamere za podvodno	Dijaki iz spletne učilnice Prenesejo demonstracijske

Vsebinski sklop/tema	Cilji sklopa/teme iz UN	Dejavnosti učencev z IKT	Prednostna komp. 21.st.	Potrebna IKT znanja / uporabljeni viri in orodja	Samostojno domače delo z IKT
	<p>tehniki kravl. Boljšim plavalcem predstaviti podvodni obrat. Naučiti dijake pravilno tehniko kravl, izboljšati repetativno moč nog ter rok, naučiti dijake pravilno koordinacijo pri plavanju kravl tehnike ter pravilno dihanje.</p>			in nadvodno snemanje.	<p>posnetke. Analizirajo svoje plavanje po posnetku, ga kritično ovrednotijo. V analizi primerjajo svoje plavanje z demonstracijskim posnetkom. Analizo oddajo v spletno učilnico.</p>
		Dijaki plavajo kravl in izvajajo nadvodni obrat, učitelj snema nadvodni ter podvodni del plavanja in obrata.	Informacijska pismenost.	Kamera GoPro.	
		Dijaki skupaj z učiteljem v skupinah analizirajo video posnetke.	Kritično mišljenje. Sodelovanje.	Aplikacija Ubersense za analizo posnetkov na iPad tablici. Video predvajalnik za analizo posnetkov na prenosnem računalniku.	
FRIZBI	<p>Ponoviti gibanja igralcev brez diska. Utrditi visoko podajo diska. Usvojiti osnovne taktične variante igre: postavitve, odkrivanje, vtekanje v prazen prostor, podaja v prazen prostor. Usvojiti zahtevnejše taktične variante z medsebojnim sodelovanjem.</p>	<p>Dijaki odigrajo vnaprej naučene in dogovorjene igralne kombinacije, ki jih posamejejo dijaki ali učitelj.</p> <p>Dijaki analizirajo video posnetke.</p>	<p>Učinkovitost, odgovornost. Sodelovanje.</p> <p>Kritično mišljenje.</p>	<p>Uporaba kamere na iPad tablici ali GoPro kameri. Prenos zajetih posnetkov na prenosni računalnik.</p> <p>Uporaba iPad tablice.</p> <p>Spletna učilnica šole/predmeta.</p>	<p>Dijaki na spletu poiščejo nekaj posnetkov igre Ultimate frizbi. Izberejo eno taktično varianto ter jo v vlogi kapetana moštva poskusijo realizirati. Taktiko skicirajo in oddajo v SU.</p>

Vsebinski sklop/tema	Cilji sklopa/teme iz UN	Dejavnosti učencev z IKT	Prednostna komp. 21.st.	Potrebna IKT znanja / uporabljeni viri in orodja	Samostojno domače delo z IKT
ATLETIKA	<p>Razvijati vzdržljivost.</p> <p>Izpopolniti tehniko visokega in nizkega starta.</p> <p>Izboljšati reakcijski čas pri startu.</p> <p>Izpopolniti tehniko in koordinacijo teka.</p>	<p>Učitelj snema dijake z zamikom predvajanja.</p> <p>Dijaki se medsebojno posnamejo s tablico ali telefonom.</p>	Informacijska pismenost.	<p>Uporaba tabličnega računalnika iPad.</p> <p>Program VLC player za zamik predvajanja.</p> <p>Aplikacija Ubersense za prikaz počasnega posnetka in podrobnejšo analizo.</p>	Dijaki opravijo analizo posameznih elementov lastne gibalne izvedbe.
KOŠARKA Tehnika igre.	Izpopolniti tehniko elementov igre košarke: podaje iz mesta in v teku, vodenje z eno in drugo roko, met na koš iz dvokoraka.	<p>Dijaki s pomočjo sošolcev posnamejo lastno gibalno dejavnost – podaja, met na koš iz dvokoraka.</p> <p>Dijaki z učiteljem sodelujejo pri snemanju in predvajanju z zamikom izvedbe meta iz dvokoraka.</p> <p>Dijaki si ogledajo počasni posnetek lastne izvedbe meta.</p>	Informacijska pismenost. Sodelovanje.	<p>Uporaba tabličnega računalnika iPad.</p> <p>Program VLC player za zamik predvajanja.</p> <p>Aplikacija Ubersense za prikaz počasnega posnetka in podrobnejšo analizo.</p> <p>Uporaba tablice iPad z aplikacijo za prikaz posameznih elementov.</p>	Dijaki opravijo analizo lastne gibalne dejavnosti po posnetku.

Vsebinski sklop/tema	Cilji sklopa/teme iz UN	Dejavnosti učencev z IKT	Prednostna komp. 21.st.	Potrebna IKT znanja / uporabljeni viri in orodja	Samostojno domače delo z IKT
Taktika igre.	<p>Izpopolniti taktiko pri igri košarke v obrambi in napadu. Izpopolniti gibanje pri osebni obrambi.</p> <p>Izpopolniti gibanje v napadu: odkrivanje, vtekanje, križanje, preigravanje.</p> <p>Igra 1:1, 2:2, 3:3.</p>	Dijaki posnamejo nekaj primerov gibanja v napadu: odkrivanje, vtekanje, križanje, preigravanje.	Reševanje problemov. Odločanje, sodelovanje.	Aplikacija Ubersense za prikaz počasnega posnetka in podrobnejšo analizo.	
<p>ODBOJKA</p> <p>Tehnika igre.</p> <p>Taktika igre.</p>	<p>Izpopolniti tehnične elemente igre odbojke: zgornji, spodnji odboj, spodnji in zgornji servis, napadalni udarec (koraki).</p>	Snemanje in prikaz z zamikom in ogled počasnega posnetka za odpravljanje napak pri zgornjem odboju in sp. servisu.	Kritično mišljenje.	<p>Uporaba tablice iPad.</p> <p>Program VLC player za zamik predvajanja.</p> <p>Aplikacija Ubersense za prikaz počasnega posnetka in podrobnejšo analizo.</p>	
	Sistem igre 6:0	<p>Dijaki spoznajo in uporabijo aplikacijo CoachNote za prikaz postavitev igralcev v igralnem sistemu 6:0.</p> <p>Z učiteljem analizirajo gibanje igralcev v posameznih conah.</p>	Reševanje problemov. Samoregulacij a in sodelovanje.	Aplikacija CoachNote	Dijaki raziščejo kaj pomenijo različni igralni sistemi pri odbojki.

Vsebinski sklop/tema	Cilji sklopa/teme iz UN	Dejavnosti učencev z IKT	Prednostna komp. 21.st.	Potrebna IKT znanja / uporabljeni viri in orodja	Samostojno domače delo z IKT
GIMNASTIKA Skoki z male prožne ponjave.	Osnovni skoki, skoki raznožno, prednožno, skrčno in z obratom za 180 in 360 stopinj: izpopolniti tehniko skokov z malo prožno ponjavo (koordinacija, kinestetični občutek).	<u>Snemanje izvedbe posameznih elementov in predvajanje z zamikom.</u>	Kritično mišljenje, reševanje problemov.	Uporaba tablice iPad. Programa VLC player za zamik predvajanja.	