

**»IZVEDBENI KURIKULUM« ZA ŠPORT v 3. vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠ**

**Avtorji/ce:** Alojz Krevh, OŠ Prežihovega Voranca Bistrica; Claudia Rabuza, OŠ Hruševac, Šentjur; Viljem Škornik, OŠ Hruševac, Šentjur; Marjanca Pečar in Henrik Omerzu, OŠ Brežice; Tamara Oblak, OŠ Črna na Koroškem; Roman Urek, OŠ Bistrica ob Sotli.

**Urednica:** Nives Markun Puhan, 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
<b>SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA</b>	Učenci: - razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti s poudarkom na aerobni vzdržljivosti, moči rok in ramenskega obroča in koordinaciji v prostoru.  - razumejo vpliv vadbe na zdravje in dobro počutje. - razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor  - razlikujejo aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa  - poznajo pomen nadomeščanja izgubljene tekočine  - spremljajo svojo gibalno učinkovitost.	S pomočjo merilnika srčnega utripa učenci spoznajo značilnosti vadbe moči in vadbe vzdržljivosti ( min, max in povprečno frekvenco srčnega utripa (FSU), spoznajo različno porabo kalorij pri posameznih aktivnostih).  Primerjajo izmerjene vrednosti in ugotavljajo kaj se dogaja s srčnim utripom med aerobno in kaj med anaerobno vadbo (vrednosti srčnega utripa in čas, potreben za počitek).  Ugotavljajo pomen počitka, njegovo dolžino in pomen nadomeščanja izgubljene tekočine.	Reševanje problemov	Merilniki srčnega utripa, mobilni telefon in aplikacija <a href="http://www.sports-tracker.com/">Sports Tracker</a> . <a href="http://www.sports-tracker.com/">http://www.sports-tracker.com/</a>  Gradivo z vsebinami teoretičnega znanja učitelj namesti v spletno učilnico razreda, kjer je dostopno vsem učencem.	
		<b>ALI</b>	Učenci merijo in spremljajo frekvenco srčnega utripa z merilcem srčnega utripa pri različnih	Kritično mišljenje	Merilniki srčnega utripa  Izmeriti srčni utrip v mirovanju (2 x

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>-znajo glede na svoje telesne značilnosti in telesno kondicijo izbrati sebi primerno športno dejavnost.</p> <p>-pripravijo program kondicijske priprave za vadbo doma.</p> <p>-imajo odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, ..., izogibanje nezdravim razvadam, dovolj počitka)</p> <p>- ob doživljanju večjih telesnih obremenitev spoštujejo vloženi napor</p> <p>-oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, sodelovanje, sprejemanje različnosti, zdrava tekmovalnost)</p>	<p>dejavnostih. Analizirajo pri katerih dejavnostih je frekvenca SU nižja/višja in sklepajo o razlogih za razlike. Nato razvrstijo dejavnosti na aerobne in anaerobne.</p> <p>Opomba: izvajanje na večjem prostoru, saj delujejo merilniki na isti frekvenci kar lahko privede do motenj prikazovanja srčnega utripa.</p> <p><b>ALI</b></p>			<p>zjutraj, preden vstanejo) ter vrednost vpišejo v skupni dokument: npr. Xooltime</p>
		<p>Z aplikacijo SportsTracker spremljajo in zabeležijo čas izbrane vzdržljivostne dejavnosti (hoja, tek, kolesarjenje...) in premagano razdaljo. S pomočjo dobljenih podatkov ugotavljajo kako hitri so bili na začetku, na sredini in na koncu poti. Iz tega sklepajo na stanje svoje telesne pripravljenosti.</p> <p><b>ALI</b></p>	<p>Iniciativnost in samsmerjanje</p>	<p>Npr. SportsTracker –na pametnem telefonu <a href="http://www.sports-tracker.com/">http://www.sports-tracker.com/</a></p>	<p>Učenci doma nastavijo aplikacijo SportsTracker na aerobno cono za porabo maščob.</p>
		<p>Učenci na orientacijskem pohodu uporabljajo navigacijsko napravo na pametnem telefonu ali tablici.</p> <p>Sledi prenos podatkov na računalnik, ogled grafične ponazoritve poti in analiza opravljene dejavnosti glede vrste dejavnosti (hoja, počitek,</p>	<p>Raziskovanje in preiskovanje</p>	<p>Aplikacija GoogleEarth <a href="https://www.google.com/earth/">https://www.google.com/earth/</a></p> <p>in navigacijska naprava na tablici ali pametnem telefonu po izbiri</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
		<p>strmina navzgor ali navzdol..., trajanje, intenzivnosti, učinkovitost).</p> <p>Nalogo lahko učenci opravijo samostojno, v parih ali skupini.</p> <p><b>ALI</b></p>		učencev.	
		<p>Dolgotrajnejši tek v naravi (fartlek ali kros) ali premagovanje ovir v naravi (jarki, drevesni štori, grbine, hlodi in druge naravne ovire). Z merilniki števila korakov – pedometri. Nato učenci enako razdaljo pretečejo na atletski stezi na stadionu.</p> <p>Primerjajo dobljene podatke in sklepajo na razloge za razlike in podobnosti.</p> <p>Analizirajo razloge za razliko z vidika telesne pripravljenosti, dolžine in razgibanosti terena, telesno konstitucijo.</p> <p><b>ALI</b></p>	Kritično mišljenje	Merilniki števila korakov – pedometri (aplikacija na pametnem telefonu ali samostojna naprava)	S poljubnim spletnim brskalnikom poiščejo vire po lastni presoji o priporočenem številu korakov na dan z namenom zagotoviti ustrezno obremenitev za vzdrževanja kondicije - za zdrav način življenja. Primerjajo in kritično ovrednotijo dobljene informacije.

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>Merjenje število korakov posameznika pri teku na 400m s pedometri. S pomočjo tega podatka vsak izračuna dolžino enega svojega koraka. S primerjanjem podatkov razmišljajo o razlogih za razlike med posamezniki.</p> <p><b>ALI</b></p>			
		<p>Učenci s pomočjo pedometrov izmerijo porabo energije v kalorijah in število korakov, ki jih opravijo v določenem časovnem obdobju pri uri športa. V zaključnem delu ure vsak učenec vpiše izmerjene podatke: dolžino svojega koraka in število opravljenih korakov na uri, porabljeno energijo v skupni dokument. Podatke uporabimo za pogovor o razmerju med tem tremi meritvami.</p> <p><b>ALI</b></p> <p>Pedometre uporabimo za ekipno zbiranje števila korakov in ugotavljanje skupne pretečene razdalje v dogovorjenem času. Meritev ekipe opravijo vsaj dvakrat. Prvič za ugotavljanje začetnega stanja in ob koncu vadbenega procesa (po želji lahko izmerijo tudi</p>	Iniciativnost in samouravnavanje	<p>merilniki števila korakov / pedometri</p> <p>Skupni dokument, npr. Xooltime <a href="https://www.xooltime.com/">https://www.xooltime.com/</a></p> <p>ali Google drive <a href="https://www.google.com/intl/sl/drive/">https://www.google.com/intl/sl/drive/</a></p> <p>ali e-listovnik Mahara: <a href="https://mahara.org">https://mahara.org</a></p>	Število korakov, ki jih naredijo v enem dnevu, učenci vpisujejo v skupni dokument npr. Xooltime in zabeležijo svoje opažanje glede vrste in trajanja dejavnosti enega dneva.

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
		vmesna stanja). Primerjajo dobljene vrednosti in ugotavljajo razlike ter sklepajo na učinek vadbe.  <b>ALI</b>			
	Učenci so sposobni preteči daljše razdalje  Izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti : vzdržljivost in orientacijo v prostoru	Orientacijski tek ali pohod z navodili za nadaljevanje poti med posameznimi kontrolnimi točkami v obliki QR kod. Dejavnost lahko popestrimo tudi z uvedbo kazenskih krogov (kot pri biatlonu) ob napačni rešitvi naloge na kontrolni točki.  <b>ALI</b>	Reševanje problemov	Poljubni generator QR kod in qr čitalnik na pametnem telefonu ali tablici, po izbiri učencev. Npr: QR driod: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=la.droid.qr">https://play.google.com/store/apps/details?id=la.droid.qr</a>	
		Učenci izvajajo naloge za izboljšanje različnih oblik moči, koordinacije gibanja, vzdržljivosti, gibljivosti in hitrosti. Podatke o meritvah zapišejo v skupni dokument (npr. google drive) in svoj e-listovnik po dogovorjenih obdobjih, primerjajo izmerjene rezultate s predhodnimi meritvami in tako spremljajo svoje napredovanje. S pomočjo razvrstitve svojih podatkov v Aplikacijo GRAF3 ovrednotijo svoje dosežke glede na povprečje slovenske populacije.	Iniciativnost in samouravnavanje	Vnašanje podatkov v skupni dokument: npr. Google drive <a href="https://www.google.com/intl/sl/drive/">https://www.google.com/intl/sl/drive/</a> ali e-listovnik: <a href="https://mahara.org">https://mahara.org</a>  Graf3 WEB*: ( <a href="http://www.fsp.uni-lj.si:8080/EXEC/0/B8EF1F0350B6F8F52E85E440">http://www.fsp.uni-lj.si:8080/EXEC/0/B8EF1F0350B6F8F52E85E440</a> ) *Če se ob kliku na povezavo pojavi obvestilo, da je seja potekla, vpišemo v brskalnik	

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
		<b>ALI</b>		ključne besede Štihec Graf3 in izberemo prvo ponujeno možnost.	
	Ohranjajo pravilno telesno držo in oblikujejo skladno postavo.	<p>Učenci ugotavljajo glede na izmerjeno začetno stanje moči z izbranimi testi moči, katere mišične skupine bi želeli okrepiti.</p> <p>V aplikaciji Fitness označijo izbrano mišično skupino, ki jo želijo krepiti in izberejo nekaj vaj iz ponujenega nabora.</p> <p>Po vadbenem procesu ugotavljajo v katerih testih so napredovali bolj in katerih manj.</p> <p>Sklepajo na možne razloge in jih utemeljijo.</p> <p>Učitelj jih opozori na kritični premislek glede kakovosti izbrane aplikacije. Učenci izdelajo kriterije po katerih bi ovrednotili kakovost aplikacije. Primerjajo vsaj tri aplikacije za vadbo moči, ki jih brezplačno ponuja njihov operacijski sistem.</p>	iniciativnost in samsmerjanje	<p>Aplikacija Fitness za IOS</p> <p>ALI</p> <p>Workout Trainer za Andriod:</p> <p><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skimble.workouts">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skimble.workouts</a></p>	<p>Učenci namestijo aplikacije na svoje tablice, pregledajo in izberejo vaje za razvoj izbrane mišične skupine.</p> <p>Redno opravljajo določen sklop vaj za moč po lastnem izboru tudi doma (spremljajo spremembo, napredek) s pomočjo e-listovnika.</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
<b>ATLETIKA</b> Teki Skoki Meti	Učenci izboljšajo gibalne in funkcionalne sposobnosti aerobnega in anaerobnega značaja.  Upoštevacjo načela varnosti v športu, športno obnašanje, medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost.  - spopolnjujejo elemente atletske abecede  - spopolnjujejo tehniko skoka v daljino z zaletom in skoka v višino  -Spopolnjujejo tehniko meta žvižgača z zaletom	Učenci doma, pred uro športa v spletni učilnici pogledajo 'spletno učno pot' ene od atletske disciplin oz. vsebin (elemente atletske abecede, skok v višino, daljino, met žogice...)  Uvodni del ure z ogrevanjem kot pripravo na vsebino glavnega dela ure učitelj popestri tako, da vaje ali naloge oblikuje v qr kode.  S snemanjem in uporabo programa za zamik predvajanja videoposnetka učenci analizirajo in prepoznavajo napake v tehniki vaj atletske abecede, teka, skoka v daljino ali višino, meta glede na dogovorjene kriterije.	Iniciativnost in samouravnavanje	Spletna povezava z vajami za: Skok v višino <a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/699">http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/699</a>  Skok v daljino z zaletom: <a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/698">http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/698</a>  Met žogice: <a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/701">http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/701</a>  Atletska abeceda <a href="http://tecemo.aktivni.si/nasveti/atletska-abeceda-1-del/">http://tecemo.aktivni.si/nasveti/atletska-abeceda-1-del/</a>  Generator QR kod in qr čitalnik na pametnem telefonu ali tablici, po izbiri učencev. Npr: QR driod (za android) <a href="https://play.google.com">https://play.google.com</a>	Doma učenci pogledajo gradivo v spletni učilnici in kriterije za kakovostno izvedbo posameznih tehničnih elementov.

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
				<a href="#">/store/apps/details?id=la.droid.qr</a>  Program za zamik predvajanja posnetka: VLC MediPlayer <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>	
<b>GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO</b>	Oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo z ustreznimi vajami  Spopolnjujejo tehniko osnovnih elementov gimnastike  Skladno in estetsko izvajajo različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi  Upošteevajo osnovna načela varnosti  Spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika	Delo v parih: snemanje dejavnosti z aplikacijo Kamera na tablici. Glede na dogovorjene kriterije analiza in samovrednotenje kakovosti izvedbe različnih vsebin pri gimnastiki:  - gimnastične raznoterosti , piramide iz teles.  - prvine akrobatike. Preskok preko kože z varovanjem.  -sestava na gredi iz ritmičnih prvin (hoja, drže, poskoki in obrati).  -izvedba samostojne ritmične sestave s pomočjo gimnastičnega rekvizita – obroč ali kolenca.	Sodelovanje, iniciativnost in samousmerjanje	Kamera na mobilnem telefonu in aplikacija Coach's eye (Android): <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.techsmith.apps.coachseye.free">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.techsmith.apps.coachseye.free</a>  ali Ubersense (IOS):  <a href="https://itunes.apple.com/us/app/ubersense-coach-slow-motion/id470428362?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/ubersense-coach-slow-motion/id470428362?mt=8</a>  za počasno predvajanje in analizo posnetka  ALI	Doma namesti učenec video posnetek svoje sestave v svoj e-listovnik, jo analizira glede na dogovorjene kriterije ter naredi svoj načrt izboljšav.  Pred uro poiščejo skice človeških piramid na spletu in jih namesti v svoj e-listovnik.



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>Povezava kamere na računalniku s programom za zamik predvajanja VLC MediaPlayer. <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a></p> <p>Gimnastika: <a href="http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/540">http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/540</a></p>	
Prevali, gimnastične raznoterosti, stoje na rokah ali lopaticah, premet v stran, piramide	Izboljšujejo moč, koordinacija/skladnost gibanja, gibljivost, ravnotežje)	<p>Snemanje demonstracije prvin akrobatike v parih: prevali, gimnastične raznoterosti, stoje na rokah ali lopaticah, premet v stran, piramide (naloge so med učenci razdeljene (demonstrator, snemalec, monter filmov)).</p> <p>S pomočjo Qr Čitalca preberejo QR kode (variate piramid). Vsaka skupina po lastni presoji izbere in 'zgradi' svoje piramide ter jih fotografira.</p> <p>Skupina v zaključnem delu ure izbere tri fotografije, ki bodo sodelovale na natečaju fotografij šole. Učenci opredelijo kriterije za izbor in utemeljijo svojo izbiro.</p>	Sodelovanje in ustvarjalnost	<p>Aplikacija Kamera</p> <p>Oblikovanje OR kod in branje s pomočjo OR čitalca Npr: <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=la.droid.qr">https://play.google.com/store/apps/details?id=la.droid.qr</a> Tablica, fotoaparati</p> <p>Aplikacija Kamera za fotografiranje</p> <p>Program za obdelavo fotografij po lastni izbiri</p>	<p>Učenci pripravijo učno gradivo (video posnetek) za mlajše učence.</p> <p>Učenec, ki je fotografiral in obdelal fotografije, jih odloži na dogovorjeno mesto v skupni dokument.</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
		(QR kode se obesijo na stene garderobi, tako da si učenci že med odmorom, ko čakajo na pouk, ogledajo njihovo vsebino.)		Vstaviti fotografije v skupni dokument npr. Google Drive <a href="https://www.google.com/intl/sl/drive/">https://www.google.com/intl/sl/drive/</a>	
Sestava na gredi ali na parterju		Učenec izvede sestavo na parterju ali na gredi. Sošolci ga posnamejo s kamero in skupaj ovrednotijo izvedbo glede na vnaprej izdelane kriterije. Na osnovi analize izvajalci skušajo izboljšati svojo sestavo.	Kritično mišljenje	Kamera in aplikacija Coach's eye <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.techsmith.apps.coachseye.free">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.techsmith.apps.coachseye.free</a>  ALI i-coach <a href="https://www.coachseye.com/">https://www.coachseye.com/</a> ali katera druga aplikacija za analizo posnetka	
<b>PLES</b>	Učenci: - oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo  - izboljšujejo koordinacijo gibanja, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost  - razvijajo občutek za sodelovanje s skupino	Na izbrano glasbo po skupinah učenci sestavijo preprosto koreografijo iz naučenih elementov Club Dancing plesa. Skupina ima v pomoč pri iskanju idej dostop do spleta in tablični računalnik.	Iniciativnost in samouravnavanje	Poljubni spletni brskalnik in viri po lastni presoji;: ključne besede: ClubDancing  Plesni elementi: <a href="http://youtu.be/ldouZfMS_28">http://youtu.be/ldouZfMS_28</a> - Easy break dancing moves	

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>_skladno in estetsko izvajajo različne gibalne naloge ob glasbi.</p> <p>-sproščeno zapešejo izbrane standardne in latinsko-ameriške plese</p>			<p><a href="http://youtu.be/6PL3R5Plsm8">http://youtu.be/6PL3R5Plsm8</a> - Crip walk</p> <p><a href="http://youtu.be/1PlkCiQPF9c">http://youtu.be/1PlkCiQPF9c</a> - Robot</p> <p><a href="http://youtu.be/KOKk6ZOuAMQ">http://youtu.be/KOKk6ZOuAMQ</a> - Six step</p> <p><a href="http://youtu.be/yTiyLPuDvQ">http://youtu.be/yTiyLPuDvQ</a> - Wind Mill (samo kot zanimivost poskusijo)</p> <p>Glasba za koreografijo: <a href="http://youtu.be/JyygTwCno1c">http://youtu.be/JyygTwCno1c</a></p> <p>( npr: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6mqcVirhwM">https://www.youtube.com/watch?v=u6mqcVirhwM</a>,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3I7tgojpEA">https://www.youtube.com/watch?v=F3I7tgojpEA</a>,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z_AqxNiKoMc">https://www.youtube.com/watch?v=Z_AqxNiKoMc</a>)</p>	
		<p><b>ALI</b></p> <p>Učenci izdelajo učno gradivo (kratek video) različnih preprostih plesnih sklopov. Posnetek bodo uporabili mlajši učenci za ustvarjanje svoje</p>	<p>sodelovanje kritično mišljenje</p>	<p>Aplikacija Kamera na tablici</p> <p>Aplikacija za izdelavo filma po izbiri učencev</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
		<p>plesne koreografije (naloge so med učenci razdeljene (demonstrator, snemalec, monter filma)).</p> <p>Gradivo učenci izdelajo na dveh nivojih zahtevnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Osnovni nivo: koraki, osnovne plesne slike;</li> <li>-Višji nivo: ob pravilnosti korakov in plesnih slik so pozorni tudi na tehniko in estetiko izvedbe. *</li> </ul> <p><b>ALI</b></p>		<p>(npr. i-Movie <a href="https://www.apple.com/mac/imovie/">https://www.apple.com/mac/imovie/</a> ali Movie Maker <a href="http://windows.microsoft.com/sl-si/windows-live/movie-maker">http://windows.microsoft.com/sl-si/windows-live/movie-maker</a> ...)</p>	
		<p>Učenci samostojno povežejo preproste plesne kombinacije in jih zaplešejo na različne glasbene spremljave.</p> <p>Individualne plesne kombinacije povežejo v skupinsko točko.</p> <p>Pri izdelavi koreografije si pomagajo z viri s svetovnega spleta.</p>	sodelovanje	Poljubni spletni brskalnik in viri po izbiri učencev	
<b>IGRE Z ŽOGO</b>	<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-spopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča učinkovito sodelovanje v igri</li> <li>- izboljšujejo gibalne in</li> </ul>	<p>Učenci z nameščenimi merilniki števila korakov – pedometri primerjajo opravljeno število korakov pri isti vsebini, kadar le ta poteka v telovadnici, ali na zunanjem športnem igrišču.</p>	Reševanje problemov	Merilniki števila korakov/pedometri	

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>funkcionalne sposobnosti (koordinacija gibanja, vzdržljivost, hitrost, natančnost)</p> <p>-spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika</p> <p>-razvijajo pozitivne vedenjske vzorce: medsebojno sodelovanje in timski duh.</p> <p>-spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika.</p> <p>-ob doživljanju večjih telesnih obremenitev spoštujejo vložen napor.</p>	<p>Ob številu korakov lahko izmerijo tudi premagano razdaljo in katera dejavnost je bila bolj intenzivna glede na porabo energije.</p> <p><b>ALI</b></p> <p>Učenci v parih ali manjših skupinah posnamejo izbrane tehnične ali taktične elemente. Po vnaprej pripravljenih kriterijih ovrednotijo svoje izvedbe in s pomočjo učitelja izberejo korekcijske vaje za odpravo tehničnih pomanjkljivosti.</p> <p>S podobnim postopkom je mogoče tudi narediti posnete kratke sekvence igralnih situacij in analizirati postavitev in gibanje igralcev.</p>			
			- sodelovanje, reševanje problemov	<p>Povezava kamere ter programa, ki omogoča predvajanje z zamikom (VLC) <a href="http://vlc-media-player.en.softonic.com/">http://vlc-media-player.en.softonic.com/</a></p> <p>ALI</p> <p>Izbrana aplikacija, ki omogoča počasen posnetek in njegovo analizo (npr. i-coach, <a href="https://www.coachseye.com/">https://www.coachseye.com/</a></p> <p>ubersense, <a href="https://itunes.apple.com/us/app/ubersense-coach-slow-motion/id470428362?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/ubersense-coach-slow-motion/id470428362?mt=8</a></p> <p>coach's eye <a href="https://play.google.c">https://play.google.c</a></p>	<p>Pregleda posnetek, narejen pri pouku in opiše tehnične napake izvedbe.</p> <p>Izdelano nalogo odda v skupno odložišče.</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
		<p><b>ALI</b></p>		<p><a href="https://com.techsmith.apps.coachseye.free">om/store/apps/details?id=com.techsmith.apps.coachseye.free</a></p> <p>...)</p>	
		<p>Krajša predstavitev rokometne igre s pomočjo programa XMind. Kriteriji za ovrednotenje izvedbe so vnaprej dogovorjeni. Informacije učenci poiščejo na spletu. Primerjajo več virov in predstavijo podobnosti in razlike med informacijami.</p> <p><b>ALI</b></p>	<p>Kritično mišljenje</p>	<p>X- mind  <a href="https://www.xmind.net/">https://www.xmind.net/</a></p>	<p>Učenec nalogo izdelava doma.</p>
		<p>Učenci ob nalogi učitelja naj bo pri igri izkoriščeno celotno igrišče, uporabijo pedometre (Op.: enak pristop učinkuje pri dvoranskem hokeju).</p> <p>Napovedo katera ekipa bo naredila več korakov in utemeljijo svojo napoved .</p> <p>Primerjajo posamezne vrednosti in ugotavljajo ali se ekipa, ki je dosegla več zadetkov tudi več giblje.</p> <p>Analizirajo učinkovitosti vratarja,</p>	<p>Sodelovanje,                      Samouravnavanje</p>	<p>Merilniki števila korakov/pedometri</p>	<p>Doma učenci izmerijo dolžino svojega koraka po priloženih navodilih in telesno maso.</p> <p>Namen: pri pouku bodo v pedometer namestili svoje podatke in spremljali ob številu korakov tudi pretečeno</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
		<p>kadar se ta več giblje (tudi takrat, ko ne brani, ampak aktivno spremlja potek igre).</p> <p>Analizirajo izmerjeno število korakov vsake ekipe in po vnaprej dogovorjenem ključu pretvorijo korake v zadetke. Tako določijo končni rezultat vsake ekipe.</p> <p>S primerjanjem števila korakov ekipe in števila zadetkov sklepajo na razlike med ekipama.</p> <p>Razlike med posamezniki ugotavljajo tudi s primerjanjem spremembe dolžine koraka, številom opravljenih korakov, telesno maso, pretečeno razdaljo.</p>			razdaljo in porabo energije.
košarka	Učenci spopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča učinkovito sodelovanje v igri.	Učenci si doma, pred uro košarke, ogledajo video posnetke dogovorjenih tehničnih elementov in vaj. Tako so vnaprej seznanjeni z dejavnostmi, ki se bodo izvajale pri uri.	Učenje učenja	Spletno gradivo (lastno gradivo učitelja) <a href="http://www.basketball-player.si/index.php?p=kosarka3_video_vsebine_1&amp;v=1_1">http://www.basketball-player.si/index.php?p=kosarka3_video_vsebine_1&amp;v=1_1</a>	

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
<b>VEČ UČNIH SKLOPOV</b>	<p>Učenci usvajajo in spopolnjujejo športna znanja, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih.</p> <p>Učenci nadgrajujejo različna športna znanja tako, da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-spopolnjujejo tehniko osnovnih elementov atletike in gimnastike,</li> <li>-spopolnjujejo tehniko in taktiko izbranih športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno in učinkovito sodelovanje v igri,</li> </ul> <p>- razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor upoštevajo osnovna načela varnosti</p>	<p>Učenec samostojno pripravi sklop vaj za ogrevanje (ali izpopolnjevanje tehnike nekaterih tehničnih elementov izbranega učnega sklopa ) in svoj program preizkusi s sošolci.</p> <p>Ogrevanje se navezuje na dejavnost v glavnem delu ure. Izziv učencem je najti vsaj eno drugačno, zanje novo, izvirno vajo in razložiti njen namen. Pri tem si pomaga s podatki s spleta.</p> <p><b>ALI</b></p>	Vodenje in odgovornost	Poljubni spletni brskalnik in viri po presoji učenca.	
	<p>Varianta:</p> <p>Učenec s pomočjo podatkov s spleta pripravi krajši (5 – 8 minutni) program za izbrani manjši cilj učnega sklopa gimnastike. Pri izpeljavi oz. vodenju 5-8 minutnega programa sošolcem si za lažji prikaz vaj lahko pomaga z izbrano aplikacijo.</p>	Vodenje in odgovornost	Poljubni spletni brskalnik in viri po presoji učenca.		



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
<b>UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI, TER NEKATERIH ATLETSKIH REZULTATOV.</b>	<p>Učenci spremljajo svoj telesni in gibalni razvoj in ovrednotijo spremembe.</p> <p>Učenci spremljajo svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjajo lastne gibalne in funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti.</p> <p>Spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika.</p>	Primerjajo izmerjene podatke posameznikov rezultatov iz preteklega leta in s pomočjo učitelja pripravijo program za izboljšavo gibalnih sposobnosti. Zapis mnenja o napredku v posameznih testih in razlogi zanje v e-listovnik .	Iniciativnost in samouravnavanje	e-listovnik. <a href="https://mahara.org">https://mahara.org</a>  Graf 3 <a href="http://www.fsp.uni-lj.si:8080/EXEC/0/24B27101AF071DA8968EE440">http://www.fsp.uni-lj.si:8080/EXEC/0/24B27101AF071DA8968EE440</a> ? * Če se pojavi obvestilo, da je seja potekla, vpišemo v brskalnik ključne besede Štihec Graf3 in izberemo prvo ponujeno možnost.	
		<b>ALI</b> Učenci beležijo svoje rezultate v osebno mapa in e-listovnik, jih analizirajo in pripravijo individualni program za njihovo izboljšanje ali vzdrževanje.	iniciativnost in samousmerjanje	Rokovanje z e-listovnikom <a href="https://mahara.org">https://mahara.org</a>	
<b>POHODNIŠTVO</b>	Spodbuditi učenca za aktivno preživljanje prostega časa v naravi.	Med planinskim pohodom imajo učenci na pametnem telefonu vključeno izbrano aplikacijo, ki	Kritično mišljenje	Sports Tracker <a href="http://www.sports-tracker.com/">http://www.sports-tracker.com/</a>	

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>Spoznati značilnosti biološki razvoja in spremljava telesno gibalnega razvoja.</p>	<p>beleži podatke o opravljeni poti: dolžino, trajanje, višinsko razliko, geografski položaj.</p> <p>Po opravljenem pohodu pripravijo izpis in analizirajo opravljeno pot z vidika prehojene razdalje, premagane višinske razlike, intenzivnosti hoje in dejavnosti oz. intenzivnosti hoje na posameznih delih poti.</p>		<p>ALI aplikacija po izbiri učenca (npr. Endomondo  <a href="https://www.endomondo.com/">https://www.endomondo.com/</a>            ali RunKeeper)  <a href="http://runkeeper.com/">http://runkeeper.com/</a>            .</p> <p>Aplikacija GoogleEarth  <a href="https://www.google.com/earth/">https://www.google.com/earth/</a>            in navigacijske naprave.</p>	