

# Zakaj je ta pristop učinkovit?

Ta pristop je učinkovit, ker:

- povezuje telesno dejavnost in dobro počutje,
- učencem omogoča, da vidijo svoj napredek,
- vključuje vzdržljivost, moč in stabilizacijo,
- spodbuja zdravo uporabo digitalnih orodij.

Poudarek je na dobrobiti, ne na tekmovalnosti.

## Potek dejavnosti

1. Začetno testiranje: Na začetku šolskega leta izmerimo izhodiščne vrednosti (tek, sklece, deska).
2. Postavljanje ciljev: Učenci ocenijo svojo kondicijo in oblikujejo osebne mini cilje (npr. vsak teden 15 sekund več teka).
3. Svoje rezultate redno spremljajo in primerjajo z lastnim napredkom.
4. Skupaj ustvarimo razredni kondicijski zemljevid napredka.



OSNOVNA ŠOLA  
RIBNICA NA POHORJU

[www.osribnicanapohorju.si](http://www.osribnicanapohorju.si)



## Cilj šolskega leta 2025/2026

Vsak zdrav učenec do konca šolskega leta:

preteče 10 minut brez  
ustavljanja,

naredi 10 pravih sklec,

zdrži 1 minuto deske.

Cilji so realni, merljivi in dosegljivi  
ter predstavljajo osnovo splošne  
telesne pripravljenosti.

**Digitalna kompetenca:**  
**4.3 SKRB ZA ZDRAVJE IN DOBROBIT**

# Učenci se naučijo

Učenci se naučijo:

- pomena regeneracije: spanje, hidracija, raztezanje,
- vpliva gibanja na počutje, stres in koncentracijo,
- razlikovati med dobro utrujenostjo in preobremenitvijo,
- spremljati svoj napredek na zdrav in odgovoren način,
- uporabljati digitalna orodja tako, da podpirajo zdravje in dobrobit.

Spoznajo tudi, da digitalna tehnologija pri športu ni namenjena le merjenju rezultatov, ampak tudi boljšemu razumevanju lastnega telesa in počutja.



## Praktični del pri urah športa

### Tek:

- učenje pravilnega dihanja, ritma in ekonomičnega koraka,
- intervalni tek za začetnike (1 min. tek, 1 min. hoja),
- merjenje napora (pogovor, ocena počutja, srčni utrip).

### Sklece:

- učenje pravilne tehnike brez kompenzacij,
- postopno zviševanje števila (npr. 3-krat tedensko + 1 ponovitev),
- alternative za začetnike (sklece na kolenih, proti steni).

### Deska (plank):

- pravilna drža trupa, poravnava telesa, aktivacija jedra,
- postopno podaljševanje položaja (10–15 sekund na teden).

## Digitalna kompetenca 4.3 pri športu

Pri pouku športa učenci uporabljajo preprosta digitalna orodja, na primer pametno uro, šolsko tablico ali aplikacijo za spremljanje aktivnosti.

Ob tem se učijo:

- katere podatke digitalna orodja zbirajo,
- kako varno ravnati z osebnimi podatki,
- da niso vse aplikacije enako zanesljive,
- kako prepoznati, kdaj tehnologija pomaga in kdaj postane moteča,
- zakaj je pomembno ravnotežje med uporabo tehnologije in gibanjem brez zaslonov.

Tako razvijajo odgovorno, varno in kritično uporabo digitalnih tehnologij za zdravje in dobrobit.

