

AKTIV ŠPORTNE VZGOJE GSŠRM KAMNIK

Merila ocenjevanja pri pouku športne vzgoje za šolsko leto 2026/27 v gimnaziji.

Aktiv športne vzgoje je na sestanku, dne 28. 8. 2026, za šolsko leto 2026/27 sprejel meje, merila, opisnike oziroma kriterije za ocenjevanje pri športni vzgoji ter načine, oblike in kriterije za ocenjevanje pri popravni, predmetni, dopolnilni in diferencialni izpiti.

Dijaki so s kriteriji za ocenjevanje seznanjeni ob začetku pouka v tekočem šolskem letu, prav tako so že na uvodni uri in pred vsaki sklopom seznanjeni z mejami za ocene.

Dijak mora v vsakem redovalnem obdobju v programu gimnazije pridobiti najmanj dve oceni. V programih srednje šole mora dijak v 1. in 2. letniku pridobiti najmanj dve oceni v vsakem redovalnem obdobju, dijaki 3. in 4. letnika pa najmanj eno oceno. Oblika ocenjevanja je individualna. Ocenjuje se praktično izvedena določena motorična naloga, v skladu z učnim načrtom in katalogom znanj, s tem, da se upošteva individualne zmožnosti dijaka ter njegov napredek. Del ocene je tudi teoretična razlaga motorične naloge.

Pred ocenjevanjem znanja, ki je napovedano, se izvede utrjevanje in preverjanje znanja, kjer se ugotovi znanje dijakov.

Ocene različnih motoričnih nalog so enakovredne. Dijak je seznanjen z oceno javno, takoj po ocenjevanju.

V primeru, da je dijak zaradi zdravstvenih razlogov delno oproščen ali oproščen športne vzgoje za daljše obdobje, mu omogočimo pridobitev ocene z izdelavo pisnega izdelka.

<i>Merila za ocenjevanje pisnega izdelka</i>	<i>Točke</i>	<i>Meja za oceno (število doseženih točk)</i>	<i>Ocena</i>
Izdelava po navodilih	3	19 - 23	5
Oblika, urejenost	4	15 - 18	4
Izbor in navajanje literature	3	11 - 14	3
Ustreznost vsebine naslovu naloge	4	8 - 10	2
Rok oddaje naloge	4	0 - 7	Nzd
Zagovor	5		

O celoletni oprostitvi sodelovanja pri pouku športne vzgoje odloči ravnatelj po predloženi pisni vlogi staršev z dokazili in navodili zdravnika.

Končno oceno pri predmetu ob zaključku pouka v šolskem letu določi učitelj ob upoštevanju ocen iz vseh ocenjevalnih obdobj.

V primeru, da dijak ne doseže minimalnega standarda znanj v ocenjevalnem obdobju, ima možnost le-tega doseči v naslednjem ocenjevalnem obdobju, po tem, ko mu učitelj, ki ga poučuje, v dogovoru z njim, določi datum.

V primeru, da dijak ni aktiven večje število ur pri posameznem učnem sklopu brez opravičljivih razlogov, zaradi narave nalog, ki zahtevajo gibalno znanje, iz varnostnih razlogov ne more pridobiti ocene.

Dijak mora za pridobitev ocene pri posameznem sklopu zaradi varnostnih razlogov aktivno sodelovati v vadbenem ciklusu, ki zahteva postopnost pri učenju in izvajanju motorične naloge. Da dijak zaradi varnosti lahko pristopi k ocenjevanju, presodi profesor športne vzgoje.

Dijaki, ki ne dosegajo minimalnega standarda, so ob koncu ocenjevalnega obdobja negativni. Dijaki morajo pri vseh posameznih sklopih dosegati minimalne standarde, da so lahko na koncu šolskega leta ocenjeni pozitivno.

Dijak bo ob koncu šolskega leta v programih gimnazije in srednje šole neocenjen, če v vsakem ocenjevalnem obdobju ne bo pridobil vsaj ene ocene. V primeru, če je dijak neocenjen mora iz neocenjenega dela opravljati predmetni izpit.

Dijaki s povečano telesno težo ali z drugačnimi objektivnimi razlogi lahko imajo osebno prilagojene kriterije ocenjevanja.

Popravni, predmetni, diferencialni in dopolnilni izpiti so sestavljeni ali iz praktičnega dela izpita in seminarske naloge ali samo iz praktičnega dela ali samo iz seminarske naloge, kar je odvisno od individualnih posebnosti dijaka ter njegovega dela v šolskem letu.

V primeru, da je izpit sestavljen iz obeh enot, praktični del predstavlja 80% ocene, seminarska naloga pa 20%.

Naloge sestavi strokovni aktiv. Pri teh izpitih se preverjajo vsebine, ki jih je dijak opravljal v šolskem letu, katere so opredeljene v letnem učnem načrtu aktiva športne vzgoje. Ko dijak opravlja praktični del, opravlja tri naloge, ki jih naključno izbere med izpitnimi listki (pripravljeni so vsaj trije izpitni listki več, kot je dijakov v skupini, ki opravljajo izpit).

Trajanje izpita:

Izpit lahko traja različno dolgo, odvisno od motoričnih nalog, ki so podane na izpitnem lističu, vendar pa ne več kot 45 minut. Dijak ima pred izpitom pravico do 15 minutne priprave.

Merila in opisniki ocenjevanja pri popravni, predmetni, diferencialni in dopolnilni izpiti so enaki kot pri rednem pouku športne vzgoje in so opisani v nadaljevanju.

1. LETNIK

merila in opisniki za ocenjevanje

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- zgornji odboj
- spodnji odboj
- pravila igre in sodniški znaki

Področje ocenjevanja: gibalno in teoretično znanje

Merila za ocenjevanje

Tehnična pravilnost izvedbe: položaj telesa in rok, izvedba zgornjega in spodnjega odboja, natančnost izvedbe.

Natančnost in usmerjanje žoge: usmerjanje žoge proti soigralcu oziroma cilju, ustrezna višina in smer podaje.

Gibanje in postavitev: pravočasno postavljanje pod žogo, pravilno gibanje v prostoru, ravnotežje in koordinacija.

Povezovanje elementov: sposobnost zaporednega izvajanja zgornjega in spodnjega odboja, povezovanje gibanja z igro.

Znanje pravil: osnovna pravila odbojke, napake pri igri, osnovno poznavanje sodniških znakov.

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – ODBOJKA

5 – odlično

Zanesljivo in tehnično pravilno izvaja zgornji odboj. Pravilno postavlja telo in roke, dobro ocenjuje let žoge ter zna odboj uporabiti v različnih igralnih situacijah. Zanesljivo in tehnično pravilno izvaja spodnji odboj. Ustrezno uporablja položaj telesa, rok in nog ter zna natančno usmerjati žogo. Odlično pozna in razume pravila igre ter jih zna pravilno uporabiti v različnih igralnih situacijah.

4 – prav dobro

Zgornji odboj izvaja pravilno, z občasnimi manjšimi tehničnimi napakami. Žogo večinoma natančno usmerja in uspešno uporablja v igri. Spodnji odboj izvaja pravilno, z manjšimi napakami v položaju telesa ali rok. Žogo večinoma uspešno usmerja. Dobro pozna pravila in jih večinoma pravilno uporablja pri igri.

3 – dobro

Osnovno tehniko zgornjega odboja obvlada, vendar je izvedba manj zanesljiva in vsebuje več napak. V preprostejših situacijah zna žogo uspešno odbiti. Osnovno tehniko spodnjega odboja

obvlada, vendar je izvedba manj natančna in zanesljiva. Pozna osnovna pravila igre, vendar jih pri praktični igri ne uporablja vedno pravilno.

2 – zadostno

Osnovne elemente zgornjega odboja izvede z večjimi tehničnimi napakami in ob pomoči oziroma usmerjanju učitelja. Osnovne elemente spodnjega odboja izvede z večjimi tehničnimi napakami in ob pomoči oziroma usmerjanju učitelja. Pozna le najosnovnejša pravila odbojke in jih s težavo uporablja v igri.

1 – nezadostno

Ne obvlada osnovne tehnike zgornjega odboja in tudi ob usmerjanju ne dosega minimalnega standarda. Ne obvlada osnovne tehnike spodnjega odboja in tudi ob usmerjanju ne dosega minimalnega standarda. Ne pozna osnovnih pravil odbojke oziroma jih ne zna uporabiti pri igri.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- vodenje žoge okrog stojal
- podaje izpred prsi
- sonožno zaustavljanje
- met na koš
- pravila igre in sodniški znak

Področje ocenjevanja: gibalno in teoretično znanje

Merila za ocenjevanje

Vodenje žoge: pravilna tehnika vodenja z levo in desno roko, nadzor nad žogo, višina in smer odboja žoge, pogled usmerjen v prostor, menjava roke in smeri gibanja, vodenje v gibanju in med ovirami.

Met na koš: pravilen osnovni položaj telesa, pravilna postavitev rok in prstov na žogi, usklajeno delo nog, trupa in rok, pravilen izmet in zaključek meta, natančnost meta, izvedba meta iz gibanja oziroma po vodenju.

Gibanje in koordinacija: usklajeno gibanje rok in nog, pravilna orientacija v prostoru, ravnotežje in nadzor telesa, tekoče povezovanje vodenja in meta.

Uporaba elementov v igri: zna uporabiti vodenje za napredovanje z žogo, zna izvesti met v ustrezni igralni situaciji, pravilno izbere trenutek za met.

Pravila in varnost: pozna osnovna pravila vodenja in meta, pozna osnovne napake in sodniške znake (npr. koraki, dvojno vodenje, avt), upošteva pravila varne igre.

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - KOŠARKA

5 – odlično

Žogo vodi hitro, zanesljivo in nadzorovano. Tekoče menjuje roko in smer ter brez napak obide stožce.

Met izvede tehnično pravilno, tekoče in usklajeno. Met je natančen.

Odlično pozna pravila košarke ter pravilno prepozna in pokaže osnovne sodniške znake.

4 – prav dobro

Žogo dobro nadzoruje in pravilno menjuje roko. Izvedba vsebuje le manjše napake.

Met je večinoma tehnično pravilen in dokaj natančen.

Dobro pozna večino pravil ter pravilno prepozna in pokaže večino sodniških znakov.

3 – dobro

Žogo vodi z nekaj negotovosti. Pri menjavi roke in smeri je manj tekoč ter naredi nekaj napak.

Osnovno tehniko meta obvlada, vendar so prisotne napake pri izvedbi in natančnosti.

Pozna osnovna pravila in prepozna osnovne sodniške znake, vendar pri razlagi ali prikazu dela napake.

2 – zadostno

Žogo vodi počasi in z več napakami. Težko menjuje roko in večkrat izgubi nadzor nad žogo.

Osnovno gibanje meta je prepoznavno, vendar je tehnika nepravilna. Koš zadene le občasno.

Pozna le nekatera osnovna pravila in prepozna posamezne sodniške znake. Pri uporabi in prikazu je pogosto negotov.

1 – nezadostno

Ne obvlada vodenja žoge in menjave roke. Pogosto izgublja žogo in ne izvede naloge.

Ne obvlada osnovne tehnike meta in koša praviloma ne zadene.

Ne pozna osnovnih pravil in ne prepozna oziroma ne zna pokazati osnovnih sodniških znakov.

Učni sklop: Ples

Vsebina:

- standardni plesi (angleški valček, dunajski valček)
- latinsko-ameriški plesi (samba, cha-cha)

Področje ocenjevanja: gibalno in teoretično znanje

Merila za ocenjevanje

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih korakov, položaj telesa, drža, delo stopal in pravilno izvajanje plesnih figur.

Ritem in glasbena usklajenost: gibanje v ritmu glasbe, prepoznavanje ritma in ohranjanje tempa skozi celoten ples.

Izvedba plesnih figur: pravilno zaporedje in povezovanje osnovnih korakov ter figur posameznega plesa.

Gibalna izraznost: sproščenost, eleganca, koordinacija, estetska izvedba in prilagajanje gibanja značilnostim plesa.

Poznavanje značilnosti plesov: poznavanje osnovnih korakov, značilnosti in temeljnih pravil posameznih standardnih in latinskoameriških plesov.

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - PLES

5 - odlično

Dijak zapleše ples samostojno in brez napak.

Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program. Pozna razvrstitev plesov in vse lastnosti plesov.

4 - prav dobro

Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami.

Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente. Pozna razvrstitev plesov in večino lastnosti plesov.

3 - dobro

Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami.

Gibanje ni usklajeno z glasbo.

Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa.

Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja. Pozna samo nekatere lastnosti plesov in vsaj 5 plesov zna razvrstiti.

2 – zadostno

Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa.

Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto. Ne pozna razvrstitve plesov in pozna lastnosti samo dveh plesov.

1 – nezadostno

Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge.

Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja.

Ne pozna lastnosti plesov in jih ne zna razvrstiti.

Učni sklop : Gimnastika

Vsebina:

- preval naprej
- stoja na rokah
- ritmični elementi
- parterna sestava

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje

Tehnična pravilnost izvedbe gimnastičnih elementov: pravilnost začetnega in končnega položaja, pravilna izvedba posameznih faz gibanja, nadzor telesa

Povezovanje elementov v sestavo: tekoče povezovanje, ritmičnost, brez nepotrebnih prekinitev, smiselna in urejena sestava.

Koordinacija, ravnotežje in telesna drža: koordinacija gibanja, stabilnost in ravnotežje, pravilna telesna drža, nadzor gibanja.

Estetska izvedba: zanesljivost in samozavest, amplituda gibanja, urejenost in tekočnost izvedbe, izraznost.

Samostojnost in varnost: samostojna izvedba, pravilna uporaba blazin in prostora, upoštevanje varnostnih pravil, varno izvajanje elementov.

Teoretično znanje: poznavanje gimnastičnih elementov in njihovega poimenovanja, poznavanje osnov pravilne izvedbe, poznavanje najpogostejših napak, poznavanje varovanja, pomen ogrevanja pred gimnastiko.

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - GIMNASTIKA

5 – odlično

Dijak vse zahtevane gimnastične elemente izvede tehnično pravilno, varno, nadzorovano in tekoče. Elemente povezuje v smiselno in estetsko sestavo brez prekinitev. Ima dobro koordinacijo, ravnotežje in telesno držo. Vajo izvede samostojno in samozavestno. Odlično pozna gimnastične elemente, pravilno tehniko izvedbe, najpogostejše napake in pravila varne vadbe.

4 – prav dobro

Dijak zahtevane elemente izvede večinoma pravilno, vendar se pojavijo manjše tehnične napake. Elemente zna povezati v sestavo, pri tem je večinoma tekoč in zanesljiv. Dobro obvladuje ravnotežje, koordinacijo in telesno držo. Vajo izvede samostojno. Pozna večino elementov, njihovo pravilno izvedbo in osnovna pravila varnosti.

3 – dobro

Dijak osnovne zahtevane elemente izvede pretežno pravilno, vendar so prisotne vidne tehnične napake, negotovost ali prekinitve. Pri povezovanju elementov potrebuje več časa. Ravnotežje in koordinacija sta zadovoljiva. Pozna osnovne gimnastične elemente in pravila varne vadbe, vendar jih ne zna vedno ustrezno razložiti.

2 – zadostno

Dijak izvede le osnovne zahtevane elemente, pri izvedbi je prisotnih več tehničnih napak. Pri povezovanju elementov je pogosto negotov in potrebuje pomoč ali dodatna navodila. Osnovna pravila varnosti upošteva. Pozna nekaj osnovnih elementov in njihova imena ter najosnovnejša pravila varne vadbe.

1 – nezadostno

Dijak ne obvlada osnovnih zahtevanih gimnastičnih elementov oziroma jih ne zna varno izvesti. Elementov ne zna povezati v sestavo in pri izvedbi potrebuje stalno pomoč. Ne pozna osnovnih gimnastičnih elementov, njihove izvedbe in pravil varne vadbe.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- daljši tek v pogovornem ritmu
- atletska abeceda
- teorija (srčni utrip - meritve, cone)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Merila za ocenjevanje teka

Tehnika teka: pravilna drža telesa, delo rok, položaj stopal, učinkovit korak

Ritem in tempo: enakomeren tempo teka in sposobnost prilagajanja hitrosti

Vzdržljivost: sposobnost vztrajanja v teku do konca brez hoje ali večjih upočasnitev

Prizadevnost: aktivno sodelovanje, trud in premagovanje napora

Teorija: srčni utrip, cone

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - ATLETIKA

5 – odlično

Dijak/dijakinja teče tehnično pravilno, učinkovito in ritmično, pravilno uporablja delo rok, nog, odziv in tekaški korak ter doseže zelo dober rezultat. Atletske abecede (skipping, hopsanje, tekaške poskoke, dvigovanje kolen, delo stopal in odziv) izvaja pravilno, usklajeno in ritmično. Samostojno določa in vzdržuje primeren tempo teka ter učinkovito obvladuje napor. Zna izmeriti in razložiti srčni utrip, razume povezavo med srčnim utripom in intenzivnostjo vadbe ter zna razložiti vadbene cone in njihov namen. Odlično pozna pomen vzdržljivosti, aerobne in anaerobne vadbe, ogrevanja, regeneracije in hidracije. Dosledno upošteva pravila in varnost ter je zelo prizadeven in samostojen.

4 – prav dobro

Dijak/dijakinja teče pravilno in učinkovito, z manjšimi tehničnimi napakami, doseže dober rezultat in večinoma ohranja primeren tempo. Atletske abecede izvaja večinoma pravilno, z manjšimi napakami. Vztraja do konca in dobro obvladuje napor. Razume srčni utrip, intenzivnost vadbe in večino vadbenih con ter pozna osnovna načela vzdržljivostne vadbe, ogrevanja in regeneracije. Večinoma pravilno upošteva pravila in varnost ter je prizadeven.

3 – dobro

Dijak/dijakinja teče zadovoljivo, vendar so prisotne tehnične napake, tempo je nekoliko neenakomeren, rezultat je povprečen. Osnovne elemente atletske abecede izvede zadovoljivo. Vztraja do konca, vendar se mu/ji tempo proti koncu zmanjša. Pozna osnovni pomen srčnega utripa, razume povezavo med utripom in intenzivnostjo ter pozna osnovne vadbene cone. Pozna osnovne značilnosti vzdržljivostne vadbe, ogrevanja in regeneracije. Upošteva osnovna pravila in varnost ter sodeluje pri vadbi.

2 – zadostno

Dijak/dijakinja opravi predpisano razdaljo in doseže minimalni standard, vendar ima večje tehnične napake in težko vzdržuje tempo. Osnovne vaje atletske abecede izvede z več napakami. Pri teku pogosto upočasni, vendar nalogo dokonča. Pozna osnovni pomen srčnega

utripa in ve, da je povezan z intenzivnostjo vadbe. Pozna posamezne osnovne vadbene cone in osnovna pravila varne vadbe. Pri delu potrebuje spodbudo in usmerjanje.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne doseže minimalnega standarda oziroma ne opravi predpisane tekaške naloge. Osnovne tehnike teka in elementov atletske abecede ne obvlada. Ne zmore ustrezno vzdrževati tempa in ne pokaže zadostne vzdržljivosti. Ne pozna osnovnega pomena srčnega utripa, intenzivnosti in vadbenih con ter ne pokaže minimalnega teoretičnega znanja. Ne upošteva osnovnih pravil in varnostnih navodil oziroma pri vadbi ne sodeluje.

Izbirni športi

Učni sklop: Izbirni šport - pilates

Vsebina:

- pilates vaje (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje pilatesa

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna začetna in končna drža, pravilna izvedba gibov

Stabilizacija telesa: nadzor trupa, stabilen položaj medenice in hrbtenice

Dihanje: usklajevanje dihanja z gibanjem

Nadzor in natančnost: počasno, kontrolirano in natančno gibanje

Amplituda in telesna drža: pravilna telesna poravnava in obseg gibanja

Vztrajnost in sodelovanje: aktivno sodelovanje, prizadevnost in upoštevanje navodil

Teoretično znanje: poznavanje osnovnih načel, značilnosti in zgodovino pilatesa

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - PILATES

5 – odlično

Dijak/dijakinja vaje izvaja samostojno, pravilno, natančno in kontrolirano. Ohranja pravilno telesno držo, stabilizacijo trupa in pravilno dihanje. Gibanje je usklajeno z dihanjem. Odlično pozna teorijo pilatesa – zna razložiti njegov nastanek, osnovna načela, pomen pravilnega dihanja, telesne drže, stabilizacije in nadzora gibanja ter učinke vadbe na telo.

4 – prav dobro

Vaje izvaja pretežno pravilno in kontrolirano, z manjšimi napakami. Pravilno uporablja večino osnovnih načel pilatesa. Zelo dobro pozna teorijo, zna opisati osnovne značilnosti pilatesa, njegova načela, pomen dihanja in pravilne telesne drže.

3 – dobro

Vaje izvaja večinoma pravilno, vendar z več napakami pri drži, stabilizaciji, dihanju ali nadzoru gibanja. Pozna osnovno teorijo pilatesa in zna naštetiti oziroma opisati njegova glavna načela, vendar jih težje razloži ali poveže s praktično izvedbo.

2 – zadostno

Osnovne vaje izvede z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč. Težje ohranja pravilno držo, stabilizacijo in pravilno dihanje. Pozna le osnovne informacije o pilatesu, npr. kaj je pilates, čemu je namenjen in nekaj njegovih osnovnih načel.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja vaj ne zna ustrezno izvesti niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje osnovne telesne drže, stabilizacije in dihanja. Ne pozna osnovne teorije pilatesa in ne zna pojasniti njegovih temeljnih značilnosti.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z loparji

Vsebina:

- igre z loparji (badminton, speedminton, namizni tenis)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z loparji

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih udarcev, drža loparja, položaj telesa, delo nog

Nadzor žogice: natančnost, občutek za lopar in nadzor leta žogice

Gibanje in postavljanje: pravočasno gibanje, vračanje v osnovni položaj, orientacija

Taktična uporaba: izbira ustreznega udarca, usmerjanje žogice in prilagajanje nasprotniku

Igranje: upoštevanje pravil, samostojno igranje in sodelovanje

Teorija: poznavanje osnovnih pravil, opreme, igrišča, točkovanja in osnovne tehnike

Odnos in varnost: upoštevanje navodil, varna uporaba loparja in športno obnašanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z LOPARJI

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne udarce. Dobro obvladuje lopar in žogico, se pravočasno postavlja ter učinkovito uporablja različne udarce glede na igralno situacijo. Pri igri samostojno uporablja osnovne taktične rešitve in dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – pravila, igrišče, opremo, točkovanje ter osnovne tehnične in taktične značilnosti iger z loparji.

4 – prav dobro

Osnovne udarce izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi tehničnimi napakami. Dobro nadzoruje lopar in žogico ter se ustrezno postavlja. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in upošteva pravila. Zelo dobro pozna teorijo, vendar pri razlagi posameznih elementov naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne udarce izvaja večinoma pravilno, vendar so prisotne napake v tehniki, gibanju ali natančnosti. Pri igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila, opremo, igrišče in točkovanje, vendar znanja ne zna vedno ustrezno uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne udarce izvaja z večjimi tehničnimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Težje nadzoruje lopar in žogico ter se neustrezno postavlja. Pri igri težko uporablja osnovna pravila in taktiko. Pozna le najosnovnejše elemente teorije – osnovna pravila, opremo in namen igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje loparja in žogice ter se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igrah z loparji.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z žogo

Vsebina:

- floorball, kegljanje, hokej, nogomet, bowling....

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z žogami

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih tehničnih elementov, npr. podajanje, sprejemanje, vodenje, metanje, udarjanje

Nadzor žoge: obvladovanje žoge, natančnost in zanesljivost izvedbe

Gibanje: koordinacija, hitrost, ravnotežje, postavljanje in pravočasno gibanje

Taktično znanje: izbira ustrezne rešitve, odkrivanje, sodelovanje in prilagajanje situaciji

Igranje: uporaba tehničnega in taktičnega znanja v igri

Pravila: poznavanje in upoštevanje osnovnih pravil igre

Teorija: poznavanje značilnosti igre, igrišča, opreme, osnovnih tehničnih in taktičnih elementov ter pravil

Sodelovanje in športno vedenje: sodelovanje, upoštevanje navodil, fair play in varno izvajanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z ŽOGO

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne elemente igre. Žogo dobro obvladuje, se pravočasno in učinkovito giblje ter se pravilno postavlja. V igri uspešno uporablja tehnične in taktične rešitve, sodeluje z igralci in se prilagaja igralnim situacijam. Dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – značilnosti igre, igrišče, opremo, osnovne tehnične in taktične elemente ter pravila.

4 – prav dobro

Osnovne tehnične elemente izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi napakami. Žogo dobro nadzoruje in se ustrezno giblje. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in dobro sodeluje z drugimi. Pravila večinoma pravilno uporablja. Zelo dobro pozna teoretične vsebine, vendar pri posameznih vprašanjih naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne elemente izvaja večinoma pravilno, vendar se pojavljajo napake pri tehniki, natančnosti ali gibanju. V igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila. Pozna temeljne teoretične vsebine, vendar jih ne zna vedno ustrezno razložiti ali uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne tehnične elemente izvaja z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Žogo težje nadzoruje in se neustrezno postavlja. V igri težko uporablja osnovne taktične rešitve, vendar se vanjo lahko vključuje. Pozna le osnovne teoretične vsebine, npr. osnovna pravila, opremo in značilnosti igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje žoge in se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil in ne sodeluje ustrezno. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igri.

Učni sklop: Izbirni šport – splošna kondicijska priprava

Vsebina:

- vadba za splošno kondicijsko pripravo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje – splošna kondicijska priprava

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna tehnika, položaj telesa, nadzor gibanja

Gibalna učinkovitost: moč, vzdržljivost, gibljivost, hitrost in koordinacija

Vztrajnost in intenzivnost: sposobnost vzdrževanja ustrezne intenzivnosti in dokončanja naloge

Poznavanje načel vadbe: razumevanje ogrevanja, obremenitve, počitka, regeneracije in postopnosti

Poznavanje kondicijskih sposobnosti: poznavanje osnovnih kondicijskih oziroma gibalnih sposobnosti

Varnost pri vadbi: pravilna uporaba pripomočkov, varna izvedba in upoštevanje navodil

Odnos do vadbe: aktivnost, prizadevnost, samostojnost in odgovornost

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

5 – odlično

Dijak vaje izvaja pravilno, tehnično natančno in nadzorovano. Ustrezno prilagaja intenzivnost svojim sposobnostim ter vztrajno in samostojno izvaja vadbo. Pozna in razloži osnovne kondicijske sposobnosti (moč, vzdržljivost, hitrost, gibljivost, koordinacija), pomen ogrevanja, pravilne izvedbe, postopnega povečevanja obremenitve, počitka in regeneracije. Pri vadbi dosledno upošteva varnostna pravila.

4 – pravo dobro

Dijak večino vaj izvaja pravilno in nadzorovano, z manjšimi tehničnimi napakami. Pri vadbi je prizadeven in vztrajen. Pozna večino osnovnih kondicijskih sposobnosti ter zna pojasniti pomen ogrevanja, obremenitve in počitka. Varnostna pravila večinoma upošteva.

3 - dobro

Dijak vaje izvaja pretežno pravilno, vendar se pojavljajo pogostejše tehnične napake. Pri vadbi je dovolj vztrajen, vendar potrebuje občasne spodbude ali pomoč. Pozna osnovne kondicijske sposobnosti in zna naštetih nekaj načel varne vadbe ter pomen ogrevanja.

2 - zadostno

Dijak vaje izvaja z več napakami in potrebuje pogosto usmerjanje. Pri vadbi je manj vztrajen in intenzivnosti ne prilagaja vedno ustrezno. Pozna le nekatere osnovne kondicijske sposobnosti, vendar težje pojasni pomen ogrevanja, obremenitve in regeneracije. Varnostna pravila pozna pomanjkljivo.

1 - nezadostno

Dijak vaj ne zna pravilno izvesti niti po navodilih in pri vadbi ne dosega minimalnega standarda. Ne pozna osnovnih kondicijskih sposobnosti in osnovnih načel varne vadbe. Ne upošteva navodil in varnostnih pravil.

2. LETNIK

kriteriji in opisniki za ocenjevanje

2.LETNIK

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- zgornji servis
- napadalni udarec na stabilno (držano) žogo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Tehnična izvedba zgornjega servisa
2. Tehnična izvedba napadalnega udarca (držana žoga)

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- met na koš iz dvo-koraka po vodenju

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Tehnično pravilen met na koš iz dvo-koraka po vodenju
2. Pozna teoretične osnove elementov in igre

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina:

- standardni plesi (tango, foxtrot)
- latinsko-ameriški plesi (rumba, jive)
- swing

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto
3. Teoretično poznavanje razvrstitve plesov in lastnosti plesov

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program. Pozna razvrstitev plesov in vse lastnosti plesov.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente. Pozna razvrstitev plesov in večino lastnosti plesov.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja. Pozna samo nekatere lastnosti plesov in vsaj 5 plesov zna razvrstiti.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto. Ne pozna razvrstitve plesov in pozna lastnosti samo dveh plesov.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Ne pozna lastnosti plesov in jih ne zna razvrstiti.

Učni sklop: Gimnastika

Vsebina:

- dva vezana premeta v stran

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, estetika

Kriteriji za ocenjevanje gimnastike:

1. Tehnična izvedba gimnastičnih elementov
2. Estetska izvedba gimnastičnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede osnovni element samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak. V praksi uporabi pojem varovanje drugega in samovarovanje.
4	Dijak izvede osnovni element samostojno, a z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami. V praksi uporabi pojem varovanje in samovarovanje.
3	Dijak izvede osnovni element samostojno, a z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami.
2	Dijak izvede osnovni element s pomočjo.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge oziroma sestave. Ne izpolnjuje minimalnih standardov.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120-150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

1. Neprekinjen tek v lahkotnem tempu 12 minut

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 12 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla (peta-prsti). Položaj bokov ima zravnane (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljšku zg. dela telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 12 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, vendar tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 12 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovice določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Izbirni športi

Učni sklop: Izbirni šport - pilates

Vsebina:

- pilates vaje (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje pilatesa

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna začetna in končna drža, pravilna izvedba gibov

Stabilizacija telesa: nadzor trupa, stabilen položaj medenice in hrbtenice

Dihanje: usklajevanje dihanja z gibanjem

Nadzor in natančnost: počasno, kontrolirano in natančno gibanje

Amplituda in telesna drža: pravilna telesna poravnava in obseg gibanja

Vztrajnost in sodelovanje: aktivno sodelovanje, prizadevnost in upoštevanje navodil

Teoretično znanje: poznavanje osnovnih načel, značilnosti in zgodovino pilatesa

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - PILATES

5 – odlično

Dijak/dijakinja vaje izvaja samostojno, pravilno, natančno in kontrolirano. Ohranja pravilno telesno držo, stabilizacijo trupa in pravilno dihanje. Gibanje je usklajeno z dihanjem. Odlično pozna teorijo pilatesa – zna razložiti njegov nastanek, osnovna načela, pomen pravilnega dihanja, telesne drže, stabilizacije in nadzora gibanja ter učinke vadbe na telo.

4 – prav dobro

Vaje izvaja pretežno pravilno in kontrolirano, z manjšimi napakami. Pravilno uporablja večino osnovnih načel pilatesa. Zelo dobro pozna teorijo, zna opisati osnovne značilnosti pilatesa, njegova načela, pomen dihanja in pravilne telesne drže.

3 – dobro

Vaje izvaja večinoma pravilno, vendar z več napakami pri drži, stabilizaciji, dihanju ali nadzoru gibanja. Pozna osnovno teorijo pilatesa in zna naštetiti oziroma opisati njegova glavna načela, vendar jih težje razloži ali poveže s praktično izvedbo.

2 – zadostno

Osnovne vaje izvede z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč. Težje ohranja pravilno držo, stabilizacijo in pravilno dihanje. Pozna le osnovne informacije o pilatesu, npr. kaj je pilates, čemu je namenjen in nekaj njegovih osnovnih načel.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja vaj ne zna ustrezno izvesti niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje osnovne telesne drže, stabilizacije in dihanja. Ne pozna osnovne teorije pilatesa in ne zna pojasniti njegovih temeljnih značilnosti.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z loparji

Vsebina:

- igre z loparji (badminton, speedminton, namizni tenis)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z loparji

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih udarcev, drža loparja, položaj telesa, delo nog

Nadzor žogice: natančnost, občutek za lopar in nadzor leta žogice

Gibanje in postavljanje: pravočasno gibanje, vračanje v osnovni položaj, orientacija

Taktična uporaba: izbira ustreznega udarca, usmerjanje žogice in prilagajanje nasprotniku

Igranje: upoštevanje pravil, samostojno igranje in sodelovanje

Teorija: poznavanje osnovnih pravil, opreme, igrišča, točkovanja in osnovne tehnike

Odnos in varnost: upoštevanje navodil, varna uporaba loparja in športno obnašanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z LOPARJI

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne udarce. Dobro obvladuje lopar in žogico, se pravočasno postavlja ter učinkovito uporablja različne udarce glede na igralno situacijo. Pri igri samostojno uporablja osnovne taktične rešitve in dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – pravila, igrišče, opremo, točkovanje ter osnovne tehnične in taktične značilnosti iger z loparji.

4 – prav dobro

Osnovne udarce izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi tehničnimi napakami. Dobro nadzoruje lopar in žogico ter se ustrezno postavlja. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in upošteva pravila. Zelo dobro pozna teorijo, vendar pri razlagi posameznih elementov naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne udarce izvaja večinoma pravilno, vendar so prisotne napake v tehniki, gibanju ali natančnosti. Pri igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila, opremo, igrišče in točkovanje, vendar znanja ne zna vedno ustrezno uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne udarce izvaja z večjimi tehničnimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Težje nadzoruje lopar in žogico ter se neustrezno postavlja. Pri igri težko uporablja osnovna pravila in taktiko. Pozna le najosnovnejše elemente teorije – osnovna pravila, opremo in namen igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje loparja in žogice ter se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igrah z loparji.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z žogo

Vsebina:

- floorball, kegljanje, hokej, nogomet, bowling....

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z žogami

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih tehničnih elementov, npr. podajanje, sprejemanje, vodenje, metanje, udarjanje

Nadzor žoge: obvladovanje žoge, natančnost in zanesljivost izvedbe

Gibanje: koordinacija, hitrost, ravnotežje, postavljanje in pravočasno gibanje

Taktično znanje: izbira ustrezne rešitve, odkrivanje, sodelovanje in prilagajanje situaciji

Igranje: uporaba tehničnega in taktičnega znanja v igri

Pravila: poznavanje in upoštevanje osnovnih pravil igre

Teorija: poznavanje značilnosti igre, igrišča, opreme, osnovnih tehničnih in taktičnih elementov ter pravil

Sodelovanje in športno vedenje: sodelovanje, upoštevanje navodil, fair play in varno izvajanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z ŽOGO

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne elemente igre. Žogo dobro obvladuje, se pravočasno in učinkovito giblje ter se pravilno postavlja. V igri uspešno uporablja tehnične in taktične rešitve, sodeluje z igralci in se prilagaja igralnim situacijam. Dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – značilnosti igre, igrišče, opremo, osnovne tehnične in taktične elemente ter pravila.

4 – prav dobro

Osnovne tehnične elemente izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi napakami. Žogo dobro nadzoruje in se ustrezno giblje. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in dobro sodeluje z drugimi. Pravila večinoma pravilno uporablja. Zelo dobro pozna teoretične vsebine, vendar pri posameznih vprašanjih naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne elemente izvaja večinoma pravilno, vendar se pojavljajo napake pri tehniki, natančnosti ali gibanju. V igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila. Pozna temeljne teoretične vsebine, vendar jih ne zna vedno ustrezno razložiti ali uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne tehnične elemente izvaja z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Žogo težje nadzoruje in se neustrezno postavlja. V igri težko uporablja osnovne taktične rešitve, vendar se vanjo lahko vključuje. Pozna le osnovne teoretične vsebine, npr. osnovna pravila, opremo in značilnosti igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje žoge in se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil in ne sodeluje ustrezno. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igri.

Učni sklop: Izbirni šport – splošna kondicijska priprava

Vsebina:

- vadba za splošno kondicijsko pripravo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje – splošna kondicijska priprava

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna tehnika, položaj telesa, nadzor gibanja

Gibalna učinkovitost: moč, vzdržljivost, gibljivost, hitrost in koordinacija

Vztrajnost in intenzivnost: sposobnost vzdrževanja ustrezne intenzivnosti in dokončanja naloge

Poznavanje načel vadbe: razumevanje ogrevanja, obremenitve, počitka, regeneracije in postopnosti

Poznavanje kondicijskih sposobnosti: poznavanje osnovnih kondicijskih oziroma gibalnih sposobnosti

Varnost pri vadbi: pravilna uporaba pripomočkov, varna izvedba in upoštevanje navodil

Odnos do vadbe: aktivnost, prizadevnost, samostojnost in odgovornost

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – SPLOŠNA KONDICIJSKA priprava

5 – odlično

Dijak vaje izvaja pravilno, tehnično natančno in nadzorovano. Ustrezno prilagaja intenzivnost svojim sposobnostim ter vztrajno in samostojno izvaja vadbo. Pozna in razloži osnovne kondicijske sposobnosti (moč, vzdržljivost, hitrost, gibljivost, koordinacija), pomen ogrevanja, pravilne izvedbe, postopnega povečevanja obremenitve, počitka in regeneracije. Pri vadbi dosledno upošteva varnostna pravila.

4 – pravo dobro

Dijak večino vaj izvaja pravilno in nadzorovano, z manjšimi tehničnimi napakami. Pri vadbi je prizadeven in vztrajen. Pozna večino osnovnih kondicijskih sposobnosti ter zna pojasniti pomen ogrevanja, obremenitve in počitka. Varnostna pravila večinoma upošteva.

3 - dobro

Dijak vaje izvaja pretežno pravilno, vendar se pojavljajo pogostejše tehnične napake. Pri vadbi je dovolj vztrajen, vendar potrebuje občasne spodbude ali pomoč. Pozna osnovne kondicijske sposobnosti in zna naštetih nekaj načel varne vadbe ter pomen ogrevanja.

2 - zadostno

Dijak vaje izvaja z več napakami in potrebuje pogosto usmerjanje. Pri vadbi je manj vztrajen in intenzivnosti ne prilagaja vedno ustrezno. Pozna le nekatere osnovne kondicijske sposobnosti, vendar težje pojasni pomen ogrevanja, obremenitve in regeneracije. Varnostna pravila pozna pomanjkljivo.

1 - nezadostno

Dijak vaj ne zna pravilno izvesti niti po navodilih in pri vadbi ne dosega minimalnega standarda. Ne pozna osnovnih kondicijskih sposobnosti in osnovnih načel varne vadbe. Ne upošteva navodil in varnostnih pravil.

3 LETNIKI

kriteriji in opisniki za ocenjevanje

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- napadalni udarec na podano žogo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Tehnična izvedba napadalnega udarca na podano žogo

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- vtekanje napadalnega igralca po podani žogi
- obramba proti vtekanju napadalnega igralca

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Tehnično pravilno vtekanje napadalnega igralca po podani žogi
2. Tehnično pravilna obramba proti vtekanju napadalnega igralca
3. Pozna teoretične osnove elementov in igre

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina – osnovni program:

- standardni plesi (angleški valček, dunajski valček, foxtrot, tango)
- latinsko-ameriški plesi (samba, cha-cha, rumba, jive)
- swing

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Gimnastika

Vsebina:

- sestava na parterju

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, estetika

Kriteriji za ocenjevanje gimnastike:

1. Tehnična in estetska izvedba gimnastičnih in ritmičnih elementov
2. Povezava določenih gimnastičnih in ritmičnih elementov v celoto

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede sestavo samostojno in brez večjih tehničnih ter estetskih napak. V vaji uporabi vse določene gimnastične in ritmične elemente.
4	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo samostojno, a z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami. V vaji uporabi vse določene gimnastične in ritmične elemente.
3	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo samostojno, a z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami. Dijak ne uporabi vseh obveznih gimnastičnih in ritmičnih elementov. Izvedba ni tekoča.
2	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo s pomočjo, z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami. Uporabi samo nekatere obvezne gimnastične in ritmične elemente. Pri izvedbi prihaja do krajših prekinitev.
nzd	Dijak gimnastične sestave nima vnaprej pripravljene, izvede samo nekaj gimnastičnih in ritmičnih elementov z velikimi tehničnimi in estetskimi napakami, nepovezano, z dolgimi prekinitvami. Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge oziroma sestave. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120-150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

1. Neprekinjen tek v lahkotnem tempu 15 minut

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla (peta-prsti). Položaj bokov ima zravnane (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljšku zg. dela telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, vendar tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 15 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovico določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Izbirni športi

Učni sklop: Izbirni šport - pilates

Vsebina:

- pilates vaje (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje pilatesa

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna začetna in končna drža, pravilna izvedba gibov

Stabilizacija telesa: nadzor trupa, stabilen položaj medenice in hrbtenice

Dihanje: usklajevanje dihanja z gibanjem

Nadzor in natančnost: počasno, kontrolirano in natančno gibanje

Amplituda in telesna drža: pravilna telesna poravnava in obseg gibanja

Vztrajnost in sodelovanje: aktivno sodelovanje, prizadevnost in upoštevanje navodil

Teoretično znanje: poznavanje osnovnih načel, značilnosti in zgodovino pilatesa

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - PILATES

5 – odlično

Dijak/dijakinja vaje izvaja samostojno, pravilno, natančno in kontrolirano. Ohranja pravilno telesno držo, stabilizacijo trupa in pravilno dihanje. Gibanje je usklajeno z dihanjem. Odlično pozna teorijo pilatesa – zna razložiti njegov nastanek, osnovna načela, pomen pravilnega dihanja, telesne drže, stabilizacije in nadzora gibanja ter učinke vadbe na telo.

4 – prav dobro

Vaje izvaja pretežno pravilno in kontrolirano, z manjšimi napakami. Pravilno uporablja večino osnovnih načel pilatesa. Zelo dobro pozna teorijo, zna opisati osnovne značilnosti pilatesa, njegova načela, pomen dihanja in pravilne telesne drže.

3 – dobro

Vaje izvaja večinoma pravilno, vendar z več napakami pri drži, stabilizaciji, dihanju ali nadzoru gibanja. Pozna osnovno teorijo pilatesa in zna naštetiti oziroma opisati njegova glavna načela, vendar jih težje razloži ali poveže s praktično izvedbo.

2 – zadostno

Osnovne vaje izvede z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč. Težje ohranja pravilno držo, stabilizacijo in pravilno dihanje. Pozna le osnovne informacije o pilatesu, npr. kaj je pilates, čemu je namenjen in nekaj njegovih osnovnih načel.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja vaj ne zna ustrezno izvesti niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje osnovne telesne drže, stabilizacije in dihanja. Ne pozna osnovne teorije pilatesa in ne zna pojasniti njegovih temeljnih značilnosti.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z loparji

Vsebina:

- igre z loparji (badminton, speedminton, namizni tenis)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z loparji

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih udarcev, drža loparja, položaj telesa, delo nog

Nadzor žogice: natančnost, občutek za lopar in nadzor leta žogice

Gibanje in postavljanje: pravočasno gibanje, vračanje v osnovni položaj, orientacija

Taktična uporaba: izbira ustreznega udarca, usmerjanje žogice in prilagajanje nasprotniku

Igranje: upoštevanje pravil, samostojno igranje in sodelovanje

Teorija: poznavanje osnovnih pravil, opreme, igrišča, točkovanja in osnovne tehnike

Odnos in varnost: upoštevanje navodil, varna uporaba loparja in športno obnašanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z LOPARJI

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne udarce. Dobro obvladuje lopar in žogico, se pravočasno postavlja ter učinkovito uporablja različne udarce glede na igralno situacijo. Pri igri samostojno uporablja osnovne taktične rešitve in dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – pravila, igrišče, opremo, točkovanje ter osnovne tehnične in taktične značilnosti iger z loparji.

4 – prav dobro

Osnovne udarce izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi tehničnimi napakami. Dobro nadzoruje lopar in žogico ter se ustrezno postavlja. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in upošteva pravila. Zelo dobro pozna teorijo, vendar pri razlagi posameznih elementov naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne udarce izvaja večinoma pravilno, vendar so prisotne napake v tehniki, gibanju ali natančnosti. Pri igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila, opremo, igrišče in točkovanje, vendar znanja ne zna vedno ustrezno uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne udarce izvaja z večjimi tehničnimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Težje nadzoruje lopar in žogico ter se neustrezno postavlja. Pri igri težko uporablja osnovna pravila in taktiko. Pozna le najosnovnejše elemente teorije – osnovna pravila, opremo in namen igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje loparja in žogice ter se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igrah z loparji.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z žogo

Vsebina:

- floorball, kegljanje, hokej, nogomet, bowling....

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z žogami

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih tehničnih elementov, npr. podajanje, sprejemanje, vodenje, metanje, udarjanje

Nadzor žoge: obvladovanje žoge, natančnost in zanesljivost izvedbe

Gibanje: koordinacija, hitrost, ravnotežje, postavljanje in pravočasno gibanje

Taktično znanje: izbira ustrezne rešitve, odkrivanje, sodelovanje in prilagajanje situaciji

Igranje: uporaba tehničnega in taktičnega znanja v igri

Pravila: poznavanje in upoštevanje osnovnih pravil igre

Teorija: poznavanje značilnosti igre, igrišča, opreme, osnovnih tehničnih in taktičnih elementov ter pravil

Sodelovanje in športno vedenje: sodelovanje, upoštevanje navodil, fair play in varno izvajanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z ŽOGO

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne elemente igre. Žogo dobro obvladuje, se pravočasno in učinkovito giblje ter se pravilno postavlja. V igri uspešno uporablja tehnične in taktične rešitve, sodeluje z igralci in se prilagaja igralnim situacijam. Dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – značilnosti igre, igrišče, opremo, osnovne tehnične in taktične elemente ter pravila.

4 – prav dobro

Osnovne tehnične elemente izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi napakami. Žogo dobro nadzoruje in se ustrezno giblje. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in dobro sodeluje z drugimi. Pravila večinoma pravilno uporablja. Zelo dobro pozna teoretične vsebine, vendar pri posameznih vprašanjih naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne elemente izvaja večinoma pravilno, vendar se pojavljajo napake pri tehniki, natančnosti ali gibanju. V igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila. Pozna temeljne teoretične vsebine, vendar jih ne zna vedno ustrezno razložiti ali uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne tehnične elemente izvaja z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Žogo težje nadzoruje in se neustrezno postavlja. V igri težko uporablja osnovne taktične rešitve, vendar se vanjo lahko vključuje. Pozna le osnovne teoretične vsebine, npr. osnovna pravila, opremo in značilnosti igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje žoge in se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil in ne sodeluje ustrezno. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igri.

Učni sklop: Izbirni šport – splošna kondicijska priprava

Vsebina:

- vadba za splošno kondicijsko pripravo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje – splošna kondicijska priprava

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna tehnika, položaj telesa, nadzor gibanja

Gibalna učinkovitost: moč, vzdržljivost, gibljivost, hitrost in koordinacija

Vztrajnost in intenzivnost: sposobnost vzdrževanja ustrezne intenzivnosti in dokončanja naloge

Poznavanje načel vadbe: razumevanje ogrevanja, obremenitve, počitka, regeneracije in postopnosti

Poznavanje kondicijskih sposobnosti: poznavanje osnovnih kondicijskih oziroma gibalnih sposobnosti

Varnost pri vadbi: pravilna uporaba pripomočkov, varna izvedba in upoštevanje navodil

Odnos do vadbe: aktivnost, prizadevnost, samostojnost in odgovornost

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

5 – odlično

Dijak vaje izvaja pravilno, tehnično natančno in nadzorovano. Ustrezno prilagaja intenzivnost svojim sposobnostim ter vztrajno in samostojno izvaja vadbo. Pozna in razloži osnovne kondicijske sposobnosti (moč, vzdržljivost, hitrost, gibljivost, koordinacija), pomen ogrevanja, pravilne izvedbe, postopnega povečevanja obremenitve, počitka in regeneracije. Pri vadbi dosledno upošteva varnostna pravila.

4 – pravo dobro

Dijak večino vaj izvaja pravilno in nadzorovano, z manjšimi tehničnimi napakami. Pri vadbi je prizadeven in vztrajen. Pozna večino osnovnih kondicijskih sposobnosti ter zna pojasniti pomen ogrevanja, obremenitve in počitka. Varnostna pravila večinoma upošteva.

3 - dobro

Dijak vaje izvaja pretežno pravilno, vendar se pojavljajo pogostejše tehnične napake. Pri vadbi je dovolj vztrajen, vendar potrebuje občasne spodbude ali pomoč. Pozna osnovne kondicijske sposobnosti in zna naštetih nekaj načel varne vadbe ter pomen ogrevanja.

2 - zadostno

Dijak vaje izvaja z več napakami in potrebuje pogosto usmerjanje. Pri vadbi je manj vztrajen in intenzivnosti ne prilagaja vedno ustrezno. Pozna le nekatere osnovne kondicijske sposobnosti, vendar težje pojasni pomen ogrevanja, obremenitve in regeneracije. Varnostna pravila pozna pomanjkljivo.

1 - nezadostno

Dijak vaj ne zna pravilno izvesti niti po navodilih in pri vadbi ne dosega minimalnega standarda. Ne pozna osnovnih kondicijskih sposobnosti in osnovnih načel varne vadbe. Ne upošteva navodil in varnostnih pravil.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Dihalne in sprostilne vaje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. dihalne vaje
2. sprostilne vaje
3. somatske vaje

Ocena	Merila
5	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih ter eno somatsko vajo samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj in zna razložiti vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
4	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar slabše razloži vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
3	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
2	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
nzd	Dijak ne zna samostojno izvesti 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika. Dijak ne opravi minimalnih zahtev pri izbranih vajah in ne izpolnjuje minimalnih standardov. Vaj ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

4. LETNIK

kriteriji in opisniki za ocenjevanje

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- igra 3 : 3
- igra 6 : 6

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Izvedba odbojkarskih tehničnih elementov v igri
2. Uporaba odbojkarskih taktičnih elementov v igri
3. Učinkovitost uporabe tehničnih in taktičnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak v igri povezuje tehnične elemente in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak v igri povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak v igri povezuje tehnične elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je delno uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak v igri povezuje tehnične elemente s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- igra 3 : 3
- igra 5 : 5

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Učinkovita raba tehničnih in taktičnih elementov v igri 3 : 3
2. Učinkovita raba tehničnih in taktičnih elementov v igri 5 : 5

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina – nadaljevalni program:

- standardni plesi (angleški valček, dunajski valček, foxtrot, tango)
- latinsko-ameriški plesi (samba, cha-cha, rumba, jive)
- swing

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- Tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120-150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

1. Neprekinjen tek v lahkotnem tempu 15 minut

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla (peta-prsti). Položaj bokov ima zravnani (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljšku zg. dela telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, vendar tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 15 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovico določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Vodenje ure

Vsebina:

- ob nadzoru profesorja, dijaki s pomočjo priprave, odvodi uro

Področje ocenjevanja: teoretično znanje, gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje vodenja ure:

- Izbrana tema, ki jo je možno izvesti v prostoru, ki mu je na voljo
- Samostojno napisana učna priprava
- Kreativno vodenje ure
- Pravilna časovna in prostorska orientacija
- Ustreznost izbranih vaj, glede na temo

Ocena	Merila
5	Dijak samostojno izbere temo, samostojno napiše učno pripravo in samostojno ter kreativno vodi uro. Uro ustrezno časovno razdeli in uporabi ustrezne vaje glede na vsebino ure.
4	Dijak samostojno izbere temo, samostojno napiše učno pripravo, uro vodi ob manjši pomoči učitelja.
3	Dijaku že pri izboru teme pomaga učitelj, uro vodi ob pomoči učitelja. Učna priprava je pomanjkljiva.
2	Dijak pri vodenju ure ni samostojen, učitelj prevzame vodilno vlogo, učna priprava ni ustrezna in vsebinsko pomanjkljiva.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

Izbirni športi

Učni sklop: Izbirni šport - pilates

Vsebina:

- pilates vaje (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje pilatesa

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna začetna in končna drža, pravilna izvedba gibov

Stabilizacija telesa: nadzor trupa, stabilen položaj medenice in hrbtenice

Dihanje: usklajevanje dihanja z gibanjem

Nadzor in natančnost: počasno, kontrolirano in natančno gibanje

Amplituda in telesna drža: pravilna telesna poravnava in obseg gibanja

Vztrajnost in sodelovanje: aktivno sodelovanje, prizadevnost in upoštevanje navodil

Teoretično znanje: poznavanje osnovnih načel, značilnosti in zgodovino pilatesa

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE - PILATES

5 – odlično

Dijak/dijakinja vaje izvaja samostojno, pravilno, natančno in kontrolirano. Ohranja pravilno telesno držo, stabilizacijo trupa in pravilno dihanje. Gibanje je usklajeno z dihanjem. Odlično pozna teorijo pilatesa – zna razložiti njegov nastanek, osnovna načela, pomen pravilnega dihanja, telesne drže, stabilizacije in nadzora gibanja ter učinke vadbe na telo.

4 – prav dobro

Vaje izvaja pretežno pravilno in kontrolirano, z manjšimi napakami. Pravilno uporablja večino osnovnih načel pilatesa. Zelo dobro pozna teorijo, zna opisati osnovne značilnosti pilatesa, njegova načela, pomen dihanja in pravilne telesne drže.

3 – dobro

Vaje izvaja večinoma pravilno, vendar z več napakami pri drži, stabilizaciji, dihanju ali nadzoru gibanja. Pozna osnovno teorijo pilatesa in zna naštetiti oziroma opisati njegova glavna načela, vendar jih težje razloži ali poveže s praktično izvedbo.

2 – zadostno

Osnovne vaje izvede z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč. Težje ohranja pravilno držo, stabilizacijo in pravilno dihanje. Pozna le osnovne informacije o pilatesu, npr. kaj je pilates, čemu je namenjen in nekaj njegovih osnovnih načel.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja vaj ne zna ustrezno izvesti niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje osnovne telesne drže, stabilizacije in dihanja. Ne pozna osnovne teorije pilatesa in ne zna pojasniti njegovih temeljnih značilnosti.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z loparji

Vsebina:

- igre z loparji (badminton, speedminton, namizni tenis)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z loparji

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih udarcev, drža loparja, položaj telesa, delo nog

Nadzor žogice: natančnost, občutek za lopar in nadzor leta žogice

Gibanje in postavljanje: pravočasno gibanje, vračanje v osnovni položaj, orientacija

Taktična uporaba: izbira ustreznega udarca, usmerjanje žogice in prilagajanje nasprotniku

Igranje: upoštevanje pravil, samostojno igranje in sodelovanje

Teorija: poznavanje osnovnih pravil, opreme, igrišča, točkovanja in osnovne tehnike

Odnos in varnost: upoštevanje navodil, varna uporaba loparja in športno obnašanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z LOPARJI

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne udarce. Dobro obvladuje lopar in žogico, se pravočasno postavlja ter učinkovito uporablja različne udarce glede na igralno situacijo. Pri igri samostojno uporablja osnovne taktične rešitve in dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – pravila, igrišče, opremo, točkovanje ter osnovne tehnične in taktične značilnosti iger z loparji.

4 – prav dobro

Osnovne udarce izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi tehničnimi napakami. Dobro nadzoruje lopar in žogico ter se ustrezno postavlja. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in upošteva pravila. Zelo dobro pozna teorijo, vendar pri razlagi posameznih elementov naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne udarce izvaja večinoma pravilno, vendar so prisotne napake v tehniki, gibanju ali natančnosti. Pri igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila, opremo, igrišče in točkovanje, vendar znanja ne zna vedno ustrezno uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne udarce izvaja z večjimi tehničnimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Težje nadzoruje lopar in žogico ter se neustrezno postavlja. Pri igri težko uporablja osnovna pravila in taktiko. Pozna le najosnovnejše elemente teorije – osnovna pravila, opremo in namen igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje loparja in žogice ter se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igrah z loparji.

Učni sklop: Izbirni šport – igre z žogo

Vsebina:

- floorball, kegljanje, hokej, nogomet, bowling....

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje iger z žogami

Tehnična izvedba: pravilnost osnovnih tehničnih elementov, npr. podajanje, sprejemanje, vodenje, metanje, udarjanje

Nadzor žoge: obvladovanje žoge, natančnost in zanesljivost izvedbe

Gibanje: koordinacija, hitrost, ravnotežje, postavljanje in pravočasno gibanje

Taktično znanje: izbira ustrezne rešitve, odkrivanje, sodelovanje in prilagajanje situaciji

Igranje: uporaba tehničnega in taktičnega znanja v igri

Pravila: poznavanje in upoštevanje osnovnih pravil igre

Teorija: poznavanje značilnosti igre, igrišča, opreme, osnovnih tehničnih in taktičnih elementov ter pravil

Sodelovanje in športno vedenje: sodelovanje, upoštevanje navodil, fair play in varno izvajanje

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – IGRE Z ŽOGO

5 – odlično

Dijak/dijakinja tehnično pravilno, natančno in samostojno izvaja osnovne elemente igre. Žogo dobro obvladuje, se pravočasno in učinkovito giblje ter se pravilno postavlja. V igri uspešno uporablja tehnične in taktične rešitve, sodeluje z igralci in se prilagaja igralnim situacijam. Dosledno upošteva pravila. Odlično pozna teorijo – značilnosti igre, igrišče, opremo, osnovne tehnične in taktične elemente ter pravila.

4 – prav dobro

Osnovne tehnične elemente izvaja pretežno pravilno in uspešno, z manjšimi napakami. Žogo dobro nadzoruje in se ustrezno giblje. Pri igri uporablja osnovne taktične rešitve in dobro sodeluje z drugimi. Pravila večinoma pravilno uporablja. Zelo dobro pozna teoretične vsebine, vendar pri posameznih vprašanjih naredi manjše napake.

3 – dobro

Osnovne elemente izvaja večinoma pravilno, vendar se pojavljajo napake pri tehniki, natančnosti ali gibanju. V igri potrebuje občasna navodila in osnovne taktične rešitve uporablja manj zanesljivo. Pozna osnovna pravila. Pozna temeljne teoretične vsebine, vendar jih ne zna vedno ustrezno razložiti ali uporabiti.

2 – zadostno

Osnovne tehnične elemente izvaja z večjimi napakami in potrebuje pogosto pomoč oziroma navodila. Žogo težje nadzoruje in se neustrezno postavlja. V igri težko uporablja osnovne taktične rešitve, vendar se vanjo lahko vključuje. Pozna le osnovne teoretične vsebine, npr. osnovna pravila, opremo in značilnosti igre.

1 – nezadostno

Dijak/dijakinja ne obvlada osnovnih tehničnih elementov niti po dodatnih navodilih. Ne obvladuje žoge in se ne zna ustrezno vključiti v igro. Ne upošteva osnovnih pravil in ne sodeluje ustrezno. Ne dosega osnovnega teoretičnega znanja o igri.

Učni sklop: Izbirni šport – splošna kondicijska priprava

Vsebina:

- vadba za splošno kondicijsko pripravo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Merila za ocenjevanje – splošna kondicijska priprava

Pravilnost izvedbe vaj: pravilna tehnika, položaj telesa, nadzor gibanja

Gibalna učinkovitost: moč, vzdržljivost, gibljivost, hitrost in koordinacija

Vztrajnost in intenzivnost: sposobnost vzdrževanja ustrezne intenzivnosti in dokončanja naloge

Poznavanje načel vadbe: razumevanje ogrevanja, obremenitve, počitka, regeneracije in postopnosti

Poznavanje kondicijskih sposobnosti: poznavanje osnovnih kondicijskih oziroma gibalnih sposobnosti

Varnost pri vadbi: pravilna uporaba pripomočkov, varna izvedba in upoštevanje navodil

Odnos do vadbe: aktivnost, prizadevnost, samostojnost in odgovornost

OPISNIKI ZA OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE – SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

5 – odlično

Dijak vaje izvaja pravilno, tehnično natančno in nadzorovano. Ustrezno prilagaja intenzivnost svojim sposobnostim ter vztrajno in samostojno izvaja vadbo. Pozna in razloži osnovne kondicijske sposobnosti (moč, vzdržljivost, hitrost, gibljivost, koordinacija), pomen ogrevanja, pravilne izvedbe, postopnega povečevanja obremenitve, počitka in regeneracije. Pri vadbi dosledno upošteva varnostna pravila.

4 – pravo dobro

Dijak večino vaj izvaja pravilno in nadzorovano, z manjšimi tehničnimi napakami. Pri vadbi je prizadeven in vztrajen. Pozna večino osnovnih kondicijskih sposobnosti ter zna pojasniti pomen ogrevanja, obremenitve in počitka. Varnostna pravila večinoma upošteva.

3 - dobro

Dijak vaje izvaja pretežno pravilno, vendar se pojavljajo pogostejše tehnične napake. Pri vadbi je dovolj vztrajen, vendar potrebuje občasne spodbude ali pomoč. Pozna osnovne kondicijske sposobnosti in zna naštetih nekaj načel varne vadbe ter pomen ogrevanja.

2 - zadostno

Dijak vaje izvaja z več napakami in potrebuje pogosto usmerjanje. Pri vadbi je manj vztrajen in intenzivnosti ne prilagaja vedno ustrezno. Pozna le nekatere osnovne kondicijske sposobnosti, vendar težje pojasni pomen ogrevanja, obremenitve in regeneracije. Varnostna pravila pozna pomanjkljivo.

1 - nezadostno

Dijak vaj ne zna pravilno izvesti niti po navodilih in pri vadbi ne dosega minimalnega standarda. Ne pozna osnovnih kondicijskih sposobnosti in osnovnih načel varne vadbe. Ne upošteva navodil in varnostnih pravil.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Dihalne in sprostilne vaje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. dihalne vaje
2. sprostilne vaje
3. somatske vaje

Ocena	Merila
5	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih ter eno somatsko vajo samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj in zna razložiti vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
4	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar slabše razloži vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
3	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
2	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
nzd	Dijak ne zna samostojno izvesti 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika. Dijak ne opravi minimalnih zahtev pri izbranih vajah in ne izpolnjuje minimalnih standardov. Vaj ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.