

KRITERIJ OCENJEVANJA PRI ŠPORTU

Pri ocenjevanju upoštevamo naslednja osnovna izhodišča:

- Vsak učenec, ki se trudi, naj bo uspešen.
- Vrednotimo predvsem napredek v učencem gibalnem znanju, upoštevamo pa tudi individualne spremembe v telesnem in gibalnem razvoju ter prizadevnost in trud, ki ga učenec vloži v delo.
- Ocena mora biti spodbujajoča; učenca naj pritegne v redno športno dejavnost. Ocena ne sme imeti selektivne funkcije; zanimanje učencev poskušamo preusmeriti od ocenjevanja k vsebinam in vrednotam športa. Ocena je spodbuda, da se učenec vključi v šport; kriteriji ocenjevanja so na začetku šolskega leta jasno predstavljeni vsem učencem.

OCENA	OPIS OCENE
ODLIČNO 5	Učenec-ka presega optimalno znanje, ki je določeno v učnem načrtu in ciljeh šolske športne vzgoje in učinkovito, racionalno, varno in samostojno obvladuje najzahtevnejše gibalne naloge pri individualnih in kolektivnih športnih panogah. Zelo dobro obvladuje teoretična in praktična znanja, povezana z vsemi športnimi panogami in njihovimi vsebinami. Pogosto pomaga pri pouku, (kot vodja, demonstrator in izvajalec) in organizaciji najrazličnejših tekmovanj. Zelo dobro sodeluje s sošolci in športnim pedagogom, s tem si širi obzorje znanja in poznavanja športa – samostojno spremlja in vrednoti svoj napredek. Ima odlične (optimalne in boljše) športne dosežke. Dobro pozna pravila individualnih in kolektivnih športnih panog – sposoben je samostojnega sojenja.
PRAV DOBRO 4	Učenec-ka presega optimalno znanje, ki je določeno v učnem načrtu in ciljeh šolske športne vzgoje in učinkovito, racionalno, varno in samostojno obvladuje najzahtevnejše gibalne naloge pri individualnih in kolektivnih športnih panogah. Zelo dobro obvladuje teoretična in praktična znanja, povezana z vsemi športnimi panogami in njihovimi vsebinami. Pogosto pomaga pri pouku, (kot vodja, demonstrator in izvajalec) in organizaciji najrazličnejših tekmovanj. Zelo dobro sodeluje s sošolci in športnim pedagogom, s tem si širi obzorje znanja in poznavanja športa – samostojno spremlja in vrednoti svoj napredek. Ima odlične (optimalne in boljše) športne dosežke. Dobro pozna pravila individualnih in kolektivnih športnih panog – sposoben je samostojnega sojenja.
DOBRO 3	Učenec-ka presega temeljno znanje, določeno v učnem načrtu in ciljeh šolske športne vzgoje in varno in samostojno obvladuje manj zahtevnejše gibalne naloge. Zahtevnejše naloge opravi z aktivnim ali pasivnim varovanjem. Obvladuje teoretična in praktična znanja, povezana z nekaterimi športnimi panogami in njihovimi vsebinami. Včasih pomaga pri pouku in organizaciji najrazličnejših tekmovanj. Sodeluje s sošolci in športnim pedagogom – spremlja svoj napredek. Ima povprečne (temeljne in boljše) športne dosežke. Pozna pravila individualnih in kolektivnih športnih panog – zna soditi skupaj z učiteljem.
ZADOSTNO 2	Učenec-ka komaj dosega minimalno, temeljno znanje, določeno v učnem načrtu in ciljeh šolske športne vzgoje. Zahtevnejše gibalne naloge opravi samo z aktivnim varovanjem in s prilagojenimi pogoji. Slabo obvladuje teoretična in praktična znanja. Redko spremlja svoj napredek in ga zna vrednotiti samo s pomočjo. Dosega temeljne športne rezultate. Pozna enostavnejša pravila individualnih in kolektivnih športnih panog.
NEZADOSTNO 1	Učenec-ka ne dosega minimalnega, temeljnega znanja, določenega z učnim načrtom in cilji šolske športne vzgoje. Ne obvladuje teoretična in praktična znanja in ne more samostojno opraviti enostavnejših nalog. Ne spremlja svoj napredek in ga ne zna samostojno vrednotiti. Vedno je potrebno aktivno varovanje. Ne dosega temeljnih športnih rezultatov. Pozna le nekatera enostavnejša pravila individualnih in kolektivnih športnih panog.

6.RAZRED

1. ODBOJKA: PET ZAPOREDNIH ZGORNJIH ODBOJEV

Opis: Učenec stoji sredi kroga. V roki drži žogo, ki jo s soročnim ali enoročnim metom vrže nad sebe. Dlani dvigne nad čelo in oblikuje odbojgarsko košarico (prsti so rahlo razmaknjeni in iztegnjeni; notranji strani dlani

sta obrnjeni druga proti drugi; dlani sta rahlo razmaknjeni; palca in kazalca tvorita trikotnik; palca sta obrnjena proti čelu). Roki sta v komolcih pokrčeni (približen kot: 90°). Komolca sta razmaknjena. Nogi sta v kolenih rahlo pokrčeni in razmaknjeni v širini ramen. Leva (ali desna) noga mora biti izkoračena. Učenec stopi pod padajočo žogo in se v primernem trenutku (preden žoga pade v košarico) začne iztegovati v kolenih in komolcih v smeri navzgor. Žoge se dotakne z blazinicami vseh prstov in jo odbije nad sebe. Pri tem roki v komolcu popolnoma iztegne. Po odboju roki ponovno pokrči, tako da sta dlani nad čelom. Hkrati pokrči nogi v kolenih (zniža težišče telesa). Učenec se med odbojem žoge ne giblje (gibanje pod žogo mora opraviti pravočasno, t.j. preden se dotakne žoge). Po zadnjem odboju žogo ujame (z eno ali obema rokama).

Opis naloge: Učenec se z žogo postavi v prazen prostor. Žogo vrže nad sebe in jo nato z zgornjim odbojem odbija približno 1 meter visoko nad sebe. Opraviti mora pet zaporednih odbojev. Po zadnjem odboju žogo ujame.

Število ponovitev: Dve izvedbi z možnostjo predhodnega preizkusa.

Način ocenjevanja: Učitelj športne vzgoje preveri obe izvedbi naloge z ocenami od 5 do 1 po naslednjih merilih in opisnikih.

OCENE	ZGORNJI ODBOJ
5	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja (npr.: nadzor nad žogo je manj zanesljiv, učenec izvede zaporedje odbojev z gibanjem znotraj kroga).
4	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> : žogo odbija pred telesom v višini prsi (izpred prsi); odbojarska košarica je neizrazita (dlani nista obrnjeni druga proti drugi); odboji žoge so nizki.
3	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja in z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> : žogo odbije pred telesom v višini prsi (izpred prsi); odbojarska košarica je neizrazita (dlani nista obrnjeni druga proti drugi); odboji žoge so nizki; višina odbojev je zaradi neustrezne tehnične izvedbe od odboja do odboja nižja.
2	a) Učenec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi med gibanjem <i>prekršek</i> : žogo ujame in nato sune (zadržana žoga); dotik z žogo ni izveden sočasno z obema rokama (dvojni dotik žoge); žoge se dotika s celotno površino dlani, zaradi česar zadrži žogo (zadržana žoga); roki sta v trenutku dotika z žogo iztegnjeni (zadržana žoga). b) Učenec izvede med gibanjem <u>dve ali več</u> velikih napak, ki niso <i>prekršek</i> .
1	Učenec izvede gibalno nalogo neuskkljeno z navodili: žogo mora med odbijanjem ujeti; pade mu na tla ali se odbije zunaj kroga; med izvedbo z obema nogama stopi iz kroga; iz kroga stopi z eno nogo in se vanj ne uspe vrniti; višina odbojev je minimalna.

2. KOŠARKA: VODENJE ŽOGE, SONOŽNO ZAUSTAVLJANJE IN MET NA KOŠ

Učenci, vsak posebej, za oceno izvedejo vodenje žoge, sonožno zaustavljanje in met na koš. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci samostojno, izvedejo vodenje žoge s sonožnim zaustavljanjem in metom na koš. Zadetek ni pomemben.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili in z eno majhno tehnično napako.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, zaustavljanjem in metom).

3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z manjšimi napakami in eno večjo napako pri izvedbi.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi in večjimi tehničnimi napakami.
1	Učenec-ka ne izvede praktične naloge oziroma naredi prekršek.

3. PLES: BLUES

Učenci, vsak posebej, plešejo blues. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci samostojno, po glasbi, plešejo blues.

Merila:

5	Učenec zna samostojno zaplesati tri različne plesne slike, ki jih med seboj tekoče povezuje. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži in usklajeno z glasbo. Učenec dobi pet točk tudi za vsako nadstandardno izvedbo bluesa.
4	Učenec zna samostojno zaplesati tri različne plesne slike, ki jih med seboj tekoče povezuje z manjšimi tehničnimi/estetskimi napakami. Gibanje usklajuje z glasbo. Plesna drža je sproščena.
3	Učenec zna samostojno zaplesati najmanj dve različni plesni sliki, ki jih tudi poveže, a povezava ni popolnoma tekoča, gibanje pa ni popolnoma usklajeno z glasbo. Med izvedbo oziroma povezavo plesnih figur naredi večjo tehnično/estetsko napako in ponavlja manjšo ritmično napako. Plesna drža je toga (napeta).
2	Učenec zna samostojno zaplesati najmanj eno do dve plesni sliki. Med izvedbo oziroma povezavo naredi večjo tehnično/estetsko napako in večjo ritmično napako, ter manjše tehnične/estetske napake, ki jih ponavlja. Gibanje težko usklajuje z glasbo, plesna drža je nesproščena, pogled večkrat usmeri v tla.
1	Učenec ne zna zaplesati nobene plesne figure.

Veliki tehnični in estetski napaki:

- Učenec oziroma učenka ne izvaja predpisanih plesnih korakov v posamezni sliki v določenem zaporedju.
- Ne izvaja plesnih korakov po prstih oziroma celih stopalih.

Majhne tehnične in estetske napake:

- Ne pleše popolnoma v plesni smeri.
- Plesna drža (latinskoameriška) je tehnično pomanjkljiva.
- Telo je napeto.
- Pogled je usmerjen v tla.
- Ne zaključí popolnoma osnovnih vaj in obratov.
- Pleše zunaj določenega prostora.
- Pri plesu koraka (kot vojak).

Veliki ritmični napaki:

- Gibanje je popolnoma neusklajeno z glasbo.
- Pleše brez ritma več kot polovico celotne naloge.

Majhna ritmična napake:

- Učenec v nekaj taktih zaostaja v ritmu ali pa prehiteva.

4. GIMNASTIKA: PREVAL NAPREJ

Učenci, vsak posebej, izvedejo gimnastično vajo na parterju. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci individualno, za oceno, izvajajo preval naprej.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede osnovni element tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak in doseže odlične vrednosti (točke) za izvedbo elementa.
4	Učenec-ka izvede osnovni element samostojno, tekoče in zanesljivo z manjšimi estetskimi napakami in doseže prav dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa
3	Učenec-ka izvede osnovni element samostojno in tekoče z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami in doseže dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa.
2	Učenec-ka izvede osnovni element samostojno z večjimi tehničnimi oziroma estetskimi napakami ali v olajšanih okoliščinah (npr. s pomočjo strmine) in/ali v prilagojeni obliki - s pomočjo in doseže temeljne vrednosti (točke) za izvedbo elementa.
1	Učenec-ka ne izvede elementa, ki predstavlja standard znanja iz učnega načrta.

5. ROKOMET: KOMOLČNA PODOAJA

Učenci, v parih, za oceno izvajajo komolčno podajo. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci v parih izvajajo komolčno podajo.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: položaj roke).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar brez gibanja.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.(npr: ista roka in noga)
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neuskkljeno z navodili.

6. ATLETIKA: MET ŽVIŽGAČA

Kriteriji znanja opisujejo zahteve na dveh ravneh sposobnosti:

Temeljna raven predstavlja rezultate, ki jih dosega 90% otrok starosti v prvem razredu.

Optimalna raven predstavlja zahtevnejšo nalogo in pomeni 50% vrednosti otrok starosti v prvem razredu.

Atletska disciplina	Raven	6. razred
Met žvižgača 125 – 130 g	Temeljna učenke	15 metrov
	Optimalna učenke	22 metrov

7. RAZRED

1. ODBOJKA: OCENJEVANJE SPODNJIH ODBOJEV

Opis: Učenci-ke stoji 2 m oddaljen od učenca, ki mu žogo podaja. Dlani spoji v krepak prijem. Roki sta iztegnjeni v komolcih v položaju, ki je nekoliko nižji od predročjenja. Učenec potisne ramena naprej tako, da sta podlahti čim bolj spojeni. Nogi sta rahlo pokrčeni v kolenih, telo je nagnjeno naprej. V tem položaju so kolena rahlo pred konicami stopal, rame nekoliko pred kolena in boki potisnjeni nazaj. V tem primeru se teža telesa prenese na stopala. Nogi sta razmaknjeni v širini ramen. Leva (ali desna) noga mora biti izkoračena. V primernem trenutku (tik preden žoga pade na spojeni podlahti) se začne učenec iztegovati v kolenih navzgor proti padajoči žogi. Žogo odbije na spodnji tretjini spojenih podlahti. Pri odboju žoge si pomaga tudi z rahlim dvigom rok navzgor (v smer odboja žoge). Vendar naj ta dvig ne bo višji od predročjenja. Po odboju učenec roki razklene in ponovno nekoliko pokrči nogi v kolenih. Celoten niz odbojev lahko opravi tudi brez razklenitve rok.

Opis naloge: Učenci-ke podano žogo s spodnjim odbojem odbije približno 1 meter nad sebe.

Število ponovitev: dve izvedbi za oceno, z možnostjo predhodnega preizkusa.

Način ocenjevanja: Učitelj športne vzgoje oceni obe izvedbi naloge z ocenami 5 do 1 po naslednjih merilih in opisnikih:

OCENA	SPODNJI ODBOJ
5	Učenci-ke izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja (npr.: nadzor nad žogo je manj zanesljiv).
4	Učenci-ke izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> . Spodnji odboj: med odbojem žoge ima roki pokrčeni v komolcih; med odbojem so boki potisnjeni naprej kar povzroči, da se nadlahti dotikajo prsi - učenec odboj opravi s potiskanjem bokov naprej gor; učenec žogo odbija le z gibanjem rok (brez iztegovanja nog v smeri odboja).
3	Učenci-ke izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja in z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> . Med odbojem žoge ima roki pokrčeni v komolcih; višina žoge se od odboja do odboja, niža kar je posledica neustrezne tehnične izvedbe; med odbojem so boki potisnjeni naprej kar povzroči, da se nadlahti dotikajo prsi - učenec odboj opravi s potiskanjem bokov naprej gor; učenec žogo odbija le z gibanjem rok (brez iztegovanja nog v smeri odboja).
2	a) Učenci-ke izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi med gibanjem <i>prekršek</i> . Roki sta neustrezno spojeni kar povzroči, da učenec žogo zadrži (zadržana žoga); učenec se med odbojem dvakrat zapored dotakne žoge (dvojni dotik žoge). b) Učenci-ke izvede med gibanjem <u>dve ali več</u> velikih napak, ki niso <i>prekršek</i> .
1	Učenci-ke izvede gibalno nalogo neuskajeno z navodili: žogo mora med odbijanjem ujeti, pade mu na tla ali se odbije od tal, višina odbojev je minimalna.

Velike napake: med odbojem žoge ima roki pokrčeni v komolcih; višina žoge se od odboja do odboja niža zaradi neustrezne tehnične izvedbe; med odbojem so boki potisnjeni naprej kar povzroči, da se nadlahti dotikajo prsi - učenec odboj opravi s potiskanjem bokov naprej gor; učenec žogo odbija le z gibanjem rok (brez iztegovanja nog v smeri odboja).

Prekrški: roki sta neustrezno spojeni (zadržana žoga); med odbojem se dvakrat zapored dotakne žoge (dvojni dotik žoge).

Majhne napake: žogo odbije na zapestju ali više ob komolcih; roki med odbojem dviguje proti vzročanju; višina odbojev je neenakomerna, kar pa ni posledica slabše tehnične izvedbe; nogi nista vedno izkoračeni; rameni nista potisnjeni naprej; iztegovanje nog v kolenih je komaj zaznavno; prijem dlani ni čvrst.

2.ŠPORTNA GIMNASTIKA: GIMNASTIČNI ELEMENTI NA PARTERJU UČENKE

ELEMENTI ZA OCENO:

- preval naprej
- preval naprej raznožno
- preval nazaj
- preval nazaj raznožno
- stoja na rokah
- razovka
- premet vstran

Učenka, vsaka posebej, izvede **ŠTIRI** od naštetih gimnastičnih elementov na parterju. Učitelj spremlja vsako učenko posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenke lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenke individualno, za oceno, izvajajo gimnastične elemente na parterju.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenka izvede posamezni element samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak.
4	Učenka izvede osnovni element samostojno, tekoče in zanesljivo z manjšimi estetskimi napakami .
3	Učenka izvede osnovni element samostojno in tekoče z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami ni pa pri izvedbi zanesljiva.
2	Učenka izvede osnovni element samostojno z večjimi tehničnimi oziroma estetskimi napakami ali v olajšanih okoliščinah (npr. s pomočjo strmine) .
1	Učenka ne izvede elementa ali njihove povezave, ki predstavlja standard znanja iz učnega načrta.

2.NOGOMET: VODENJE ŽOGE MED STOJALI UČENCI

Učenci, vsak posebej, za oceno izvedejo vodenje žoge med stojali. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci samostojno izvedejo vodenje žoge med tremi stojali, ki so v ravni črti in 3 m oddaljena vsaksebi. Učenec vodi žogo slalom med stojali z boljšo in slabšo nogo.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri zaustavljanju).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, vendar z nepopolnim vodenjem.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolnim vodenjem.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neuskaljeno z navodili oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).

3.ROKOMET: PET STRELOV Z DOLGIM ZAMAHOM IZNAD RAMENA OB STENO IN LOVLJENJE ODBITE ŽOGE

Učenec-ka, vsaka posebej, za oceno izvedejo pet strel z dolgim zamahom iznad ramena ob steno in lovljenje odbite žoge. Učitelj spremlja vsako učenci-ke posebej in ji za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci-ke nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci-ke samostojno izvedejo praktično nalogo pri rokometu. Postavijo se 3 m od stene in izvedejo nalogo.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili brez ali z eno majhno napako.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri streli).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolnim izvajanjem pri streli in lovljenju žoge.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z večjimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili.

4.ATLETIKA: NIZKI ŠTART IN ŠTARTNI POSPEŠEK

Učenci-ke, vsaka posebej izvedejo nizki štart s štartnim pospeškom. Učitelj spremlja vsako učenci-ke posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci-ke lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci-ke individualno, za oceno, izvajajo nizki štart. Učenci-ke si sam pripravi štartni blok in na povelje izvede štart z iztekom približno 10 m. Štartna povelja lahko daje učitelj ali pa za to usposobljen učenec.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo brez tehničnih napak ali z eno manjšo tehnično napako.
4	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo z manjšimi tehničnimi napakami.
3	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče z manjšimi tehničnimi napakami in eno večjo tehnično napako.
2	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente z več večjimi in manjšimi tehničnimi napakami.
1	Učenec-ka ne izvede enega ali več elementov, ki predstavljajo standard znanja iz učnega načrta.

KRITERIJI za ocenjevanje teka na 60 m in štartnega pospeška

Manjše tehnične napake:

Pri štartnem povelju »na mesta«	Teža ni enakomerno razporejena na roke in noge. Opazovanje, šarterja, sodnikov, gledalcev,...
Pri štartnem povelju »pozor«	Ramena so za štartno črto. Previsok položaj bokov. Prenizek položaj bokov.
Pri »izhodu iz bloka«	Učenci-ke klecne po izhodu iz bloka, ni aktivne postavitve zamašne noge po izhodu iz bloka.
Pri štartnem pospešku	

Večje tehnične napake:

Pri štartnem povelju »na mesta«	Nepravilna postavitev štartnih blokov.
Pri štartnem povelju »pozor«	Telesna teža ni enakomerno razporejena na roke in noge.
Pri »izhodu iz bloka«	Učenec-ka izstopi iz štartnega bloka, stopala niso oprta ob stopalke štartnega bloka.
Pri štartnem pospešku	Štartni pospešek pojema.

8. RAZRED

1. ODBOJKA: OCENJEVANJE PETIH ZAPOREDNIH ZGORNJIH ODBOJEV V OMEJENEM PROSTORU

Opis: Učenka stoji sredi kroga. V roki drži žogo, ki jo s soročnim ali enoročnim metom vrže nad sebe. Dlani sta obrnjeni druga proti drugi; dlani sta rahlo razmaknjeni in iztegnjeni; notranji strani dlani sta obrnjena proti čelu). Roki sta v komolcih pokrčeni (približen kot: 90°). Komolca sta razmaknjena. Nogi sta v kolenih rahlo pokrčeni in razmaknjeni v širini ramen. Leva (ali desna) noga mora biti izkoračena. Učenec stopi pod padajočo žogo in se v primernem trenutku (preden žoga pade v košarico) začne iztegovati v kolenih in komolcih v smeri navzgor. Žoge se dotakne z blazinicami vseh prstov in jo odbije nad sebe. Pri tem roki v komolcu popolnoma iztegne. Po odboju roki ponovno pokrči, tako da sta dlani nad čelom. Hkrati pokrči nogi v kolenih (zniža težišče telesa). Učenec se med odbojem žoge ne giblje (gibanje pod žogo mora opraviti pravočasno, t.j. preden se dotakne žoge). Po zadnjem odboju žogo ujame (z eno ali obema rokama).

Opis naloge: Učenka se z žogo postavi v sredino kroga, ki ima premer 2 m. Žogo vrže nad sebe in jo nato z zgornjim odbojem odbija približno 1 meter visoko nad sebe. Opraviti mora pet zaporednih odbojev. Pri tem ne sme z obema nogama stopiti zunaj kroga. Če stopi s celim stopalom zunaj kroga, poskuša med nadaljevanjem odbijanja žoge čim hitreje priti nazaj v krog. Po zadnjem odboju žogo ujame.

Število ponovitev:

Dve izvedbi z možnostjo predhodnega preizkusa.

Način ocenjevanja:

Učitelj športne vzgoje oceni obe izvedbi naloge s točkami od 0 do 5 po naslednjih merilih in opisnikih.

OCENE	ZGORNJI ODBOJ
5	Učenka izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja (npr.: nadzor nad žogo je manj zanesljiv, učenec izvede zaporedje odbojev z gibanjem znotraj kroga).
4	Učenka izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> : žogo odbija pred telesom v višini prsi (izpred prsi); odbojarska košarica je neizrazita (dlani nista obrnjeni druga proti drugi); odboji žoge so nizki.
3	Učenka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja in z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> : žogo odbije pred telesom v višini prsi (izpred prsi); odbojarska košarica je neizrazita (dlani nista obrnjeni druga proti drugi); odboji žoge so nizki; višina odbojev je zaradi neustrezne tehnične izvedbe od odboja do odboja nižja.
2	a) Učenka izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi med gibanjem <i>prekršek</i> : žogo ujame in nato sune (zadržana žoga); dotik z žogo ni izveden sočasno z obema rokama (dvojni dotik žoge); žoge se dotika s celotno površino dlani, zaradi česar zadrži žogo (zadržana žoga); roki sta v trenutku dotika z žogo iztegnjeni (zadržana žoga). b) Učenka izvede med gibanjem <u>dve ali več</u> velikih napak, ki niso <i>prekršek</i> .
1	Učenka izvede gibalno nalogo neuskajeno z navodili: žogo mora med odbijanjem ujeti; pade mu na tla ali se odbije zunaj kroga; med izvedbo z obema nogama stopi iz kroga; iz kroga stopi z eno nogo in se vanj ne uspe vrniti; višina odbojev je minimalna.

Velike napake: Žogo odbije pred telesom v višini prsi (izpred prsi); odbojarska košarica je neizrazita (dlani nista obrnjeni druga proti drugi); odboji žoge so nizki; višina odbojev je zaradi neustrezne tehnične izvedbe od odboja do odboja nižja.

prekrški: Žogo ujame in nato sune (zadržana žoga); dotik z žogo ni izveden sočasno z obema rokama (dvojni dotik žoge); žoge se dotika s celotno površino dlani, zaradi česar zadrži žogo (zadržana žoga), roki sta v trenutku dotika z žogo iztegnjeni (zadržana žoga).

Majhne napake: Ni usklajenega iztegovanja nog in rok; gibanje nog v kolenih je minimalno (žogo odbija le z iztegovanjem rok v komolcih); nogi nista vedno izkoračeni; učenec žogo odbija le z blazinicami treh prstov (palec, kazalec in sredinec); roki sta v komolcih v pričakovanju žoge pokrčeni več kot za 90° ali pa skoraj iztegnjeni (vendar so odboji tehnično pravilni in dovolj visoki); učenec žoge ne usmerja točno nad sebe (nekoliko mu uhaja naprej, nazaj, levo ali desno); odboji žoge so včasih prenizki (kar pa ni posledica slabe tehnične izvedbe).

2. ŠPORTNA GIMNASTIKA: GIMNASTIČNA VAJA NA PARTERJU

Učenke, vsaka posebej, izvedejo gimnastično vajo na parterju. Učitelj spremlja vsako učenko posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenke lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenke individualno, za oceno, izvajajo gimnastično vajo na parterju.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak ali z eno tehnično ali estetsko napako in doseže odlične vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo.
4	Učenka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo z manjšimi estetskimi napakami in doseže prav dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
3	Učenka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno in tekoče z večjo napako in manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami in doseže dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
2	Učenka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno z večjimi tehničnimi oziroma estetskimi napakami ali v olajšanih okoliščinah (npr. s pomočjo strmine) in/ali v prilagojeni obliki - s pomočjo in doseže temeljne vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
1	Učenka ne izvede elementa ali njihove povezave, ki predstavlja minimalni standard znanja iz učnega načrta.

Vrednosti točk in ocene

Točke	Ocene
0 – 4,0	1
4,1 – 5,5	2
5,6 – 7,0	3
7,1 – 8,5	4
8,6 – 10	5

3. ROKOMET: VODENJE ŽOGE IN STREL Z DOLGIM ZAMAHOM IZNAD GLAVE V SKOKU

Učenci, vsak posebej, za oceno izvedejo vodenje žoge in strel z dolgim zamahom iznad glave v skoku. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci samostojno izvedejo praktično nalogo pri rokometu. Postavijo se na sredino rokometnega igrišča in začnejo z vodenjem. Pred kazenskim prostorom izvedejo strel z dolgim zamahom iznad glave v skoku. Nato steče zopet do sredine igrišča, kjer vzame drugo žogo. Celotna naloga je opravljena, ko strelja tri krat.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri strelu).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolnim izvajanjem pri strelu in vodenju žoge.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z večjimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili.

4. ATLETIKA: SKOK V DALJINO (TEHNIKA KORAK IN POL), Z IZMERJENIM ZALETOM

Učenci, vsak posebej, izvedejo skok v daljino (tehnika korak in pol), z izmerjenim zaletom. Učitelj spremlja vsakega učenca posebej in mu za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenci lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenci individualno, za oceno, izvajajo skok v daljino. Učenec si sam izmeri zalet in izvede skok v daljino s tehniko korak in pol.. Dolžina skoka ni pomembna. Pri tem se upošteva zalet, odriv, let in doskok.

Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo brez tehničnih napak ali z eno manjšo tehnično napako.
4	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo z manjšimi tehničnimi napakami.
3	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče z manjšimi tehničnimi napakami in eno večjo tehnično napako.
2	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente z večjimi in manjšimi tehničnimi napakami.
1	Učenec-ka ne izvede enega ali več elementov, ki predstavljajo standard znanja iz učnega načrta.

KRITERIJI ZA OCENJEVANJE

Manjše tehnične napake:

Zalet	Zalet ne začne z označene točke z odzivno nogo naprej. Tek v zaletu ni odločen in hiter. Zgornji del telesa ni med tekom v zaletu vzravnano.
Priprava na odriv	Podaljšuje korake pred odzivom. Menca pred odzivom.
Odriv	Zamah z zamašno nogo ni odločen in visok. Položaj telesa pri odzivu ni vzravnano.
Let	Pred doskokom ne opravi z zadnjo roko krožni gib naprej.
Doskok	Priprava na doskok ni v pravem trenutku. Ne izvede dolgi in estetski skok.

9.RAZRED

1.ODBOJKA: OCENJEVANJE PETIH SPODNJIH ODBOJEV V OMEJENEM PROSTORU

Opis: Učenec stoji na sredini kroga. V roki drži žogo, ki jo s soročnim ali enoročnim metom vrže nad in pred sebe. Dlani spoji v krepak prijem (kot je razvidno iz skice). Roki sta iztegnjeni v komolcih v položaju, ki je nekoliko nižji od predročnja. Učenec potisne ramena naprej tako, da sta podlahti čim bolj spojeni. Nogi sta rahlo pokrčeni v kolenih, telo je nagnjeno naprej. V tem položaju so kolena rahlo pred konicami stopal, rame nekoliko pred koleni in boki potisnjeni nazaj. V tem primeru se teža telesa prenese na stopala. Nogi sta razmaknjeni v širini ramen. Leva (ali desna) noga mora biti izkoračena. V primernem trenutku (tik preden žoga pade na spojeni podlahti) se začne učenec iztegovati v kolenih navzgor proti padajoči žogi. Žogo odbije na spodnji tretjini spojenih podlahti. Pri odboju žoge si pomaga tudi z rahlim dvigom rok navzgor (v smer odboja žoge). Vendar naj ta dvig ne bo višji od predročnja. Po odboju učenec roki razklene in ponovno nekoliko pokrči nogi v kolenih. Celoten niz odbojev lahko opravi tudi brez razklenitve rok.

Opis naloge: Učenec se z žogo postavi v sredino kroga, ki ima premer 2 m. Žogo vrže nad sebe in jo s spodnjim odbojem odbija približno 1 meter nad sebe. Opraviti mora cikel petih zaporednih odbojev. Pri tem z nogo ne sme stopiti izven kroga. Kadar stopi s celim stopalom izven kroga poskuša med nadaljevanjem odbijanja žoge čim hitreje priti nazaj v krog. Po zadnjem odboju žogo ujame.

Število ponovitev: dve izvedbi za oceno, z možnostjo predhodnega preizkusa

Način ocenjevanja: Učitelj športne vzgoje preveri obe izvedbi naloge z ocenami od 5 do 1 po naslednjih merilih in opisnikih:

OCENE	SPODNJI ODBOJI
5	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja (npr.: nadzor nad žogo je manj zanesljiv, učenec izvede cikel odbojev z gibanjem znotraj kroga).
4	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z <u>eno</u> veliko napako, ki ni prekršek: Spodnji odboj: med odbojem žoge ima roki pokrčeni v komolcih; višina odboja žoge odboja se znižuje zaradi neustrezne tehnične izvedbe; med odbojem so boki potisnjeni naprej kar povzroči, da se nadlahti dotikajo prsi - učenec odboj opravi s potiskanjem bokov naprej gor.
3	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja in z <u>eno</u> veliko napako, ki ni prekršek. Spodnji odboj: med odbojem žoge ima roki pokrčeni v komolcih; višina žoge se od odboja do odboja, niža kar je posledica neustrezne tehnične izvedbe; med odbojem so boki potisnjeni naprej kar povzroči, da se nadlahti dotikajo prsi - učenec odboj opravi s potiskanjem bokov naprej gor; učenec žogo odbija le z gibanjem rok (brez iztegovanja nog v smeri odboja).
2	a) Učenec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi med gibanjem <i>prekršek</i> . Spodnji odboj: roki sta neustrezno spojeni kar povzroči, da učenec žogo zadrži (<i>zadržana žoga</i>); učenec se med odbojem dvakrat zapored dotakne žoge (<i>dvojni dotik žoge</i>). b) Učenec izvede med gibanjem <u>dve ali več</u> velikih napak, ki niso prekršek.
1	Učenec izvede gibalno nalogo neuskaljeno z navodili: žogo mora med odbijanjem ujeti, pade mu na tla ali se odbije izven kroga, med izvedbo z obema nogama stopi iz kroga, med izvedbo z eno nogo stopi iz kroga in se vanj ne uspe vrniti, višina odbojev je minimalna.

Velike napake: med odbojem žoge ima roki pokrčeni v komolcih; višina žoge se od odboja do odboja niža zaradi neustrezne tehnične izvedbe; med odbojem so boki potisnjeni naprej kar povzroči, da se nadlahti dotikajo prsi - učenec odboj opravi s potiskanjem bokov naprej gor; učenec žogo odbija le z gibanjem rok (brez iztegovanja nog v smeri odboja).

Prekrški: roki sta neustrezno spojeni (*zadržana žoga*); med odbojem se dvakrat zapored dotakne žoge (*dvojni dotik žoge*).

Majhne napake: žogo odbije na zapestju ali više ob komolcih; roki med odbojem dviguje proti vzročenju; višina odbojev je neenakomerna, kar pa ni posledica slabše tehnične izvedbe; nogi nista vedno izkoračeni; rameni nista potisnjeni naprej; iztegovanje nog v kolenih je komaj zaznavno; prijem dlani ni čvrst.

2.ŠPORTNA GIMNASTIKA: VAJA NA NIZKI GREDI – DEKLICE

Učenke, vsaka posebej, izvaja vajo na nizki grdi. Učitelj spremlja vsako učenko posebej in ji za opravljeno nalogo, na podlagi kriterijev, določi oceno. Učenke lahko nalogo opravijo dvakrat, velja pa boljša ocena.

Naloga:

Učenke individualno, za oceno, izvajajo vajo na nizki gredi.

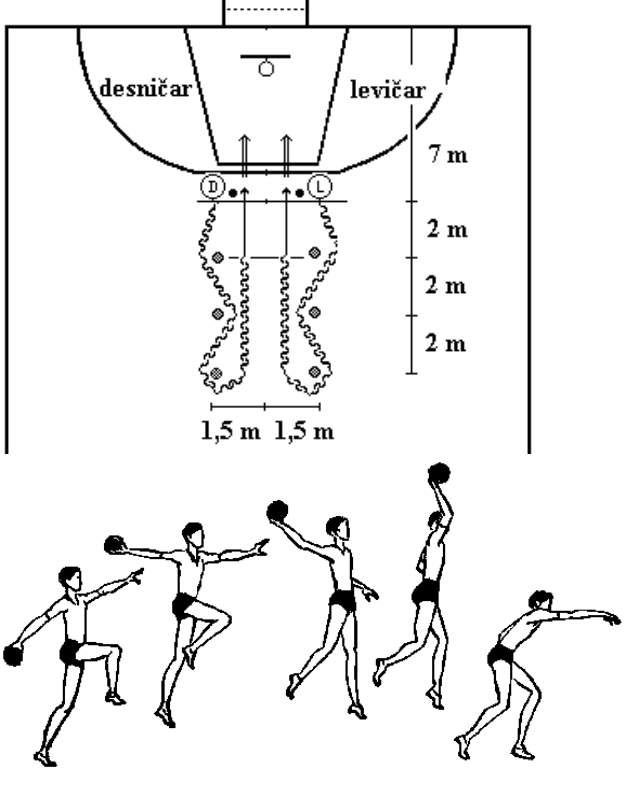
Merila:

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak in doseže odlične vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo.
4	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo z manjšimi estetskimi napakami in doseže prav dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
3	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno in tekoče z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami in doseže dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
2	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno z večjimi tehničnimi oziroma estetskimi napakami ali v olajšanih okoliščinah (npr. s pomočjo strmine) in/ali v prilagojeni obliki - s pomočjo in doseže temeljne vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
1	Učenec-ka ne izvede elementa ali njihove povezave, ki predstavlja standard znanja iz učnega načrta.

PRAVILNIK O OCENJEVANJU VAJ NA NIZKI GREDI

- * Pravilnik za ocenjevanje ima namen nepristransko in enotno ocenjevanje vaj na nizki gredi.
- * Vaje se ocenjujejo z ocenami od 0 do 10 točk, z odbitki celih točk in desetink točk.
- * Če sodita dva ali več sodnika, ocenjujeta sicer ločeno vsaka zase, vendar se morata dogovoriti za enotno oceno. Šele ta ocena se javno objavi.
- * Pri vaji na nizki gredi je dovoljen le en poskus. Učenki je dovoljen samo en dodatni zalet, ki se ne oceni le pod pogojem, da se tekmovalec ne dotakne orodja. Orodje je tudi odzivna deska.
- * Pri doskoku je dovoljeno napraviti mali korak, vendar le v smeri skoka in če se s tem ne povzroči izgub a ravnotežja.
- * Vaja na nizki gredi mora biti izvedena brez prekinitve, prvine in prehodi morajo biti med seboj poveza ni brez zastojev.
- * Pri padcu sme učenka nadaljevati vajo, vendar bo zato kaznovana z odbitkom točk. Učenka mora ponov no skočiti na gred najkasneje v 10 sekundah. Po tem času smatramo vajo za končano.
- * Pri vajah, ki se začnejo z zaletom, sme učenka enkrat ponoviti zalet, če se ni dotaknila gredi.
- * Odbitki točk:
 - Padec na tla ali na gred.....0,50 točke
 - Opora rok na gredi zaradi vzdrževanja ravnotežja.....0,50 točke
 - Dotik gredi po zaletu (brez naskoka).....0,50 točke
 - Dotik gredi z rokami zaradi ravnotežja.....0,30 točke
 - Dodatna gibanja trupa zaradi ravnotežja.....0,30 točke
 - Opiranje z eno nogo ob strani gredi.....0,40 točke
 - Dodatni gib rok ali nog zaradi ravnotežja.....0,20 točke
 - Prekinitve brez razloga.....0,30 točke
 - Skoki brez amplitud.....0,20 točke
 - Nesigurni obrati0,20 točke

3.ROKOMET: VODENJE ŽOGE, STREL V SKOKU

postavitev in potek naloge	strel v skoku
	

Legenda znakov

↗	napadalec	Υ	žoga	~•	vodenje žoge	----->	dvokorak ali trokorak	→	strel
---	-----------	---	------	----	--------------	--------	-----------------------	---	-------

Opis naloge:

Učenec stoji pred štartno točko v vzporedni napadalni preži. S hrbtom je obrnjen proti vratom. Žogo drži v obeh rokah pred seboj.

Desničar začne gibanje tako, da naredi dva do tri korake in preide v vodenje z desno roko. Žogo vodi s to roko do prvega stožca, nato pa vijugasto do tretjega. Ob drugem stožcu vodi z levo roko, ob tretjem pa zopet z desno roko (med prvim in drugim ter drugim in tretjim stožcem menja roko spredaj). Nato vodi žogo z desno roko proti vratom. Pred črto prostih metov (črto devetmetrovke) izvede dvo- ali trokoračen zalet, se odrine z levo nogo in izvede strel v skoku z desno roko v vrata. Streljati mora pred črto prostih metov v zgornjo polovico roketnih vrat.

Levičar začne gibanje tako, da naredi dva do tri korake in preide v vodenje z desno roko. Žogo vodi s to roko do prvega stožca, nato pa vijugasto do tretjega. Ob drugem stožcu vodi z desno roko, ob tretjem pa zopet z levo roko (med prvim in drugim ter drugim in tretjim stožcem menja roko spredaj). Nato vodi žogo z levo roko proti vratom. Pred črto prostih metov izvede dvo- ali trokoračen zalet, se odrine z desno nogo in strelja z levo roko iz skoka v vrata. Streljati mora pred črto prostih metov v zgornjo polovico roketnih vrat.

Število ponovitev:

Dve izvedbi z možnostjo predhodnega preizkusa.

Način ocenjevanja:

Ocenjevalec oceni obe izvedbi naloge s točkami od 0 do 5 po naslednjih merilih in opisnikih.

področja opazovanja - točke	prehod v vodenje	vijugasto vodenje	strel v skoku
5	Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (brez napak).		

4	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri strelu v vrata).
3	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, tekoče, vendar z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> (velika napaka pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri strelu v vrata).
2	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi (napakami) v posameznem delu gibanja in z <u>eno</u> veliko napako, ki ni <i>prekršek</i> (velika napaka pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri strelu v vrata).
1 če je naredil <i>prekršek</i> ali več velikih napak	a) Učenec izvede gibalno nalogo skladno z navodili, vendar naredi pri prehodu v vodenje, med vijugastim vodenjem ali pri strelu v vrata <i>prekršek</i> (<i>korake, dvojno vodenje, zajemanje žoge, igranje z nogo pod kolenom</i>). b) Učenec izvede med gibanjem <u>dve ali več</u> velikih napak, ki niso <i>prekršek</i> .
0 če ni izvedel naloge po navodilih	Učenec izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili: preide v vodenje z napačno roko, ob stožcu vodi z notranjo roko, med stožci ne menja roke spredaj, pred strelom naredi napačen dvokorak ali trokorak (odrine se z napačno nogo), na vrata strelja na napačen način.

4. ATLETIKA: PRAKTIČNA NALOGA ZA OCENJEVANJE – NIZKI SKIP

Opis naloge: nizki skiping

Učenec stoji za startno črto z obrazom je obrnjen proti sredini telovadnice. Iz začetne postavitev (stopala so postavljena v širini bokov), začne v zmernem ritmu izvajati nizki skiping na razdalji 15m. Prostor do prve črte (dolga 3 metre) je namenjen uvodnemu delu, kjer naj učenec ujame ritem, drugi del (10 metrov) pa je prostor, kjer ocenimo učenčevo izvedbo naloge. Učenec izvede nalogo tako, da opravi najprej predhodni poskus in nato dve izvedbi za oceno. Učitelj oceni izvedbo naloge v za to označenem delu prostora z ocenami od 1 do 5.

Opis tehnike

Začetna postavitev: stopala so vzporedno nekoliko razmaknjena. Zgornji del telesa je vzravnana v navpičnici, glava je v normalnem položaju - v podaljškem hrbtenice, pogled je usmerjen naprej. Roke so pokršene v komolcih v višini bokov. Gibljejo se iz ramena sproščeno ob telesu v smeri naprej-nazaj, diagonalno z delom nog. Leva roka spremlja delo desne noge in desna roka spremlja delo leve noge. Boki so visoko in napeti. Učenec se premika naprej z izrazito kratkimi koraki, z aktivnim in prožnim postavljanjem stopal: prsti - celo stopalo - peta. Stopalo postavi na sprednji del, nato z aktivnim spuščanjem pete na celo stopalo, tako, da se s peto tal samo dotakne. Stopala postavlja naravnost v smeri teka, tako da z rahlim dvigom kolena potegne stegno naprej, prsti te noge so spuščeni in se dotikajo podlage. Noga se v kolenu popolnoma iztegne, šele takrat začne delo zadnja noga, ki je bila popolnoma iztegnjena v kolenskem sklepu. V trenutku postavitve sprednje noge na tla prične sočasno z rahlim dvigom kolena zadnje noge.

Merila za ocenjevanje:

5	Učenec izvede nalogo ritmično brez tehničnih napak ali z eno majhno tehnično napako.
4	Učenec izvede nalogo ritmično, a z majhnimi tehničnimi napakami.
3	Učenec izvede naloge ritmično, a naredi med izvedbo eno veliko tehnično napako.
2	Učenec ne izvede naloge ritmično. Med izvedbo naredi velike in majhne tehnične napake.
1	Učenec ne izvede naloge nizki skiping.

Napake

Pri izvedbi nizkega skipinga se pojavljajo tehnične napake, ki pomenijo odstopanja od optimalne tehnične izvedbe. Kot majhno napako ovrednotimo tisto tehnično napako, ki ne vpliva bistveno na izvedbo nizkega skipinga, a povzroči nezanesljivost pri izvedbi. Kot veliko ovrednotimo tisto, ki bistveno vpliva na pravilno izvedbo ali pa zaradi nje učenec ne more izvesti naloge.

Velike napake:

- postavljanje stopal naprej na peto,
- postavljanje noge na cela stopala (prestopanje. Ne postavlja: prsti – celo stopalo – peta),
- nepopolna iztegnitev v kolenskem in skočnem sklepu,
- roke ritmično, diagonalno ne sledijo delu nog,
- sedenje (boki so nizko).

Majhne napake:

- zgornji del telesa ni vzravnani v navpičnici (prevelik predklon, zaklon),
- glava je sklonjena (brada na prsih) pogled je usmerjen v tla,
- stopala niso v smeri teka,
- ritem korakov je prepočasen,
- previsok dvig kolen in previsok zamah s stegnom,
- korak je predolg, ni prožen in sproščen,
- gibanje rok ni v smeri teka,
- roke so preveč ali premalo pokrčene v komolcih. Roke se ne gibljejo iz ramen (gibljejo se iz komolčnega sklepa).

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMETI

1. OPREDELITEV PREDMETA

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli poseben pomen za zdrav razvoj odrasčajočih učencev. Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo, razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost ter pozitivno vplivamo na druga področja učenčevega razvoja. Neobvezni izbirni predmet šport zato vključuje predvsem tiste vsebine, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj učencev, spodbujajo njihovo ustvarjalnost. Hkrati pa so z vidika športno rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vse pomembnejše pa je tudi oblikovanje temeljnih vrednot kot so: strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj in odnos do narave. Neobvezni izbirni predmet šport, namenjen učencem druge obdobja, vključuje vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevnem športni vadbi in številne nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport.

2. SPLOŠNA IZHODIŠČA

Učitelj/učiteljica sledi naslednjim izhodiščem:

- Spoštuje načelo enakih možnosti za vse učence in upošteva njihovo različnost in drugačnost, zato pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran.
- Pripravi zanimiv in učinkovit program, ki usmerja učence k oblikovanju dejavnega življenjskega sloga.
- Izbere tiste vsebine, učne metode in organizacijske pristope, ki omogočajo učencev celostni razvoj.
- Igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje naj bo vključena v vsako uro športne vzgoje.
- Zaradi krepitve učenčeve odpornosti naj čim več dejavnosti izpelje zunaj.
- Pri delu uporablja sodobne didaktične pristope in v proces poučevanja in učenja smiselno vključuje informacijsko komunikacijsko tehnologijo.
- Načrtno spodbuja učence k spoštljivim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju.
- Poskrbi za varnost pri vadbi, hkrati pa nauči učence odgovornega in varnega športnega udeleževanja.

3. OBSEG IN STRUKTURA PREDMETA

- Redni pouk, 35 ur, 1 ura na teden
- Na podlagi razvojnih potreb učencev tega starostnega obdobja program vsako leto vključuje dejavnost treh sklopov:
 - Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne, aerobne, vzdržljivosti.
 - Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja, natančnosti in ustvarjalnosti.
 - Športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči.

Vsakemu sklopu učitelj nameni tretjino časa.

4. KRITERIJ OCENJEVANJA

Pri ocenjevanju upoštevamo naslednja osnovna izhodišča:

- Vsak učenec, ki se trudi, naj bo uspešen.
- Vrednotimo predvsem napredek v učenčevem gibalnem znanju, upoštevamo pa tudi individualne spremembe v telesnem in gibalnem razvoju ter prizadevnost in trud, ki ga učenec vloži v delo.
- Ocena mora biti spodbujajoča; učenca naj pritegne v redno športno dejavnost. Ocena ne sme imeti selektivne funkcije; zanimanje učencev poskušamo preusmeriti od ocenjevanja k vsebinam in vrednotam športa. Ocena je spodbuda, da se učenec vključi v šport; kriteriji ocenjevanja so na začetku šolskega leta jasno predstavljeni vsem učencem.

OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI

1.SPLOŠNI CILJI

Z izbranimi programi uresničujemo splošne cilje obveznega izbirnega predmeta šport za sprostitev:

- skrb za skladen telesni razvoj ter zdravo življenje (splošna kondicijska pripravljenost, navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, sposobnost prenašanja naporov, zdrava prehrana)
- pridobivanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanje športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti)
- razumeti pozitivne učinke športne dejavnosti in pridobiti trajne športne navade
- z medpredmetnimi povezavami bogatiti učenčev dojemanje vpliva športa in zdravega življenja na oblikovanje harmonične osebnosti

2.OPERATIVNI CILJI

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost

Osvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj

- izpopolnjevati športna znanja tistih športov rednega učnega načrta športne vzgoje, ki nudijo možnost kasnejše prostochasne dejavnosti (odbojka, košarka, plavanje)

Seznanjanje s teoretičnimi informacijami

- spoznati pomen redne športne vzgoje
- razumeti vpliv športa na zdravje in dobro počutje
- razumeti odziv organizma na napor

Čustveno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, telesna nega, zdrava prehrana)
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti
- razvijati kulturnen odnos do narave in okolja
- spoštovati pravila športnega obnašanja

- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

UVODNA URA

Prva ura izbirnega predmeta šport je namenjena predstavitvi učnega načrta ter razgovoru z otroki o izvajanju posameznih športnih panog ter o načinu številčnega ocenjevanja.