

Osnovna šola Vrhovci
Cesta na Bokalce 1
1000 LJUBLJANA

Datum: 31.8.2022



☎ 01 42 30 370

☎ 01 42 30 380

e-naslov: os-vrhovci.lj@guest.arnes.si

spletna stran: www.os-vrhovci.si

TRR: 01261-6030665280

ID št. za DDV: SI34317627

KRITERIJI ZA OCENJEVANJE PREDMETA IZBIRNI PREDMET – ŠPORT ZA ZDRAVJE

Šolsko leto: 2022/2023

Učitelj: Vili Horvat

1. Vzdržljivostni tek (eden izmed dveh)

(Cooperjev test)

Razdalja v metrih je 2400m.

Kriterij za oceno je :

5	4	3	2	1
Zelo izboljša svoj prejšnji rezultat (20 sek. ali več), oz. doseže zahtevano normo. Teče zavzeto ter se trudi.	Izboljša svoj prejšnji rezultat (za 10-20 sek.), oz. doseže zahtevano normo ali boljše. Teče zavzeto ter se trudi.	Vsaj malo izboljša svoj prejšnji rezultat (do 10 sek.), pri teku se očitno ne trudi dovolj. Teče z rezervo.	Ne izboljša svojega prejšnjega rezultata, pri teku se ne trudi.	Zelo poslabša svoj prejšnji rezultat (20 sek. ali več), pri teku se ne trudi oz. noče teči.

oz.

Dečki

Ocena 5 do 12:00 min
Ocena 4 med 12:01 do 13:00 min
Ocena 3 med 13:01 do 14:00 min
Ocena 2 med 14:01 do 15:00 min
Ocena 1 več kot 15:00 min

Deklice

Ocena 5 do 13:00 min
Ocena 4 med 13:01 do 14:00 min
Ocena 3 med 14:01 do 15:00 min
Ocena 2 med 15:01 do 16:00 min
Ocena 1 več kot 18:00 min

Beep test

Učenci premagujejo 20-metrsko razdaljo (stopnje) z zvočnim signalom v postopno hitrejšem teku.

Učenci

Ocena 5: Stopnja 6/10 >
Ocena 4: Stopnja 5/7-6/9
Ocena 3: Stopnja 4/3-5/6
Ocena 2: Stopnja 2/4 – 4/2
Ocena 1: Stopnja < 2/4

Učenke

Ocena 5: Stopnja 5/2 >
Ocena 4: Stopnja 4/2-5/1
Ocena 3: Stopnja 3/2-4/1
Ocena 2: Stopnja 1/5 – 3/1
Ocena 1: Stopnja < 2/4

Oz.

Učenec/učenka izboljša svoj rezultat za:

Ocena 5: 5 stopenj ali več

Ocena 4: 4 stopnje

Ocena 3: 3 stopnje

Ocena 2: 2 stopnji

Ocena 1: 0 -1 stopnjo

2. Aerobika, joga ali teorija

Učenec si izbere iz katere vsebine bo ocenjen. Lahko je ocenjen iz več vsebin.

Aerobika – vadbeno koreografija

5	4	3	2	1
Učenec izvede vadbeno koreografijo zanesljivo in tekoče, posamezne elemente izvaja pravilno ter v ritmu z glasbo.	Učenec izvede vadbeno koreografijo zanesljivo in tekoče, z manjšimi napakami pri izvedbi elementov, ter je v ritmu z glasbo.	Učenec delno pozna vadbeno koreografijo, pri izvedbi se vmes ustavlja, elemente izvaja s težavami, vmes večkrat izgubi ritem.	Učenec slabo pozna koreografijo, izvaja jo s prekinitvami, elemente ne izvaja pravilno, ima večje težave z ritmom glasbe.	Učenec ne pozna koreografije in sestavnih elementov ter jo ne zna izpeljati na glasbo.

Joga – pozdrav soncu

5	4	3	2	1
Učenec pozna zaporedje vaj ter jih tekoče izvaja. Pozna posamezne položaje ter jih pravilno izvaja. Diha globoko in usklajeno z gibanjem.	Učenec pozna zaporedje vaj ter jih tekoče izvaja. Pri posameznih položajih naredi manjše napake. Diha usklajeno z gibanjem vendar ne povsem sproščeno.	Učenec delno pozna zaporedje vaj ter jih zamenjuje. Izvedba ni tekoče, ampak se ustavi vmes. Dihanje ni povsem usklajeno.	Učenec slabo pozna zaporedje, vaje izpušča ter ne pozna vseh. Posamezni položaji so nepravilni, ima večje težave z dihanjem med izvedbo.	Učenec ne pozna zaporedja vaj ter položajev in ne izvede cikla vaj.

Teorija – ustno ocenjevanje znanja (5 vprašanj)

OCENO ODLIČNO dobi učenec, ki pravilno odgovori na vsa vprašanja brez pomoči učitelja.

OCENO PRAV DOBRO dobi učenec, ki pravilno odgovori na štiri vprašanja brez pomoči učitelja in s pomočjo pri enem vprašanju.

OCENO DOBRO dobi učenec, ki na tri vprašanja pravilno odgovori brez pomoči, na dve vprašanji pa s pomočjo učitelja.

OCENO ZADOSTNO dobi učenec, ki delno pravilno odgovori na vsa vprašanja ob pomoči učitelja.

OCENO NEZADOSTNO dobi učenec, ki nepravilno odgovori na najmanj štiri vprašanja.

3. UDELEŽBA NA ŠPORTNIH DOGODKIH

Udeležba na vseh športnih dogodkih v sklopu predmeta, ki **so obvezni**, bo ocenjena s 5. V primeru odsotnosti učenec sam izvede dejavnost s potrdilom staršev oz. je odsotnost opravičena samo iz utemeljenih razlogov.

Ob koncu šolskega leta se pri zaključevanju ocene upošteva tudi odnos do dela, odnos do sošolcev, športno obnašanje pri vadbi, prinašanje športne opreme.