

Osnovna šola Vrhovci  
Cesta na Bokalce 1  
1000 Ljubljana



☎ 01 423 03 70  
**e-naslov:** [tajnistvo@os-vrhovci.si](mailto:tajnistvo@os-vrhovci.si)  
**spletna stran:** [www.os-vrhovci.si](http://www.os-vrhovci.si)  
**TRR:** SI56 0126 1603 0665 280  
**ID za DDV:** SI34317627

Datum: 5.9.2023

# KRITERIJI OCENJEVANJA PRI IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

**Predmet:** Šport za zdravje

**Šolsko leto:** 2023/2024

**Učitelj:** Vili Horvat

# ŠPORT ZA ZDRAVJE (8.razred)

## 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 boljšo. 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 (norme):

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

### Deklice (norme):

Ocena 5 do 13:00 min  
Ocena 4 13:01 do 14:00 min  
Ocena 3 14:01 do 15:00 min  
Ocena 2 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. Tek opravijo jeseni in ga ponovijo spomladi.

Kriterij za oceno:

5	4	3	2	1
Učenec svoj prejšnji rezultat izboljša za 5 stopenj ali več oz. doseže zahtevano normo.	Učenec svoj prejšnji rezultat izboljša za 4 stopnje oz. doseže zahtevano normo.	Učenec svoj prejšnji rezultat izboljša za 3 stopnje oz. doseže zahtevano normo.	Učenec svoj prejšnji rezultat izboljša za 1 ali 2 stopnji oz. doseže zahtevano normo.	Učenec ne izboljša svojega prejšnjega rezultata oz. doseže zahtevano normo.

### Učenci (norme):

Ocena 5: Stopnja 6/10 in več  
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 (norme):

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

## **2. Aerobika, joga ali plezanje**

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.

## Plezanje z uporabo plezalnega pasu

5	4	3	2	1
Učenec pozna opremo za plezanje in si jo zna nadeti. Pozna potrebne vozle. Pozna osnove plezanja in je sposoben preplezati steno v določeni smeri.	Učenec pozna opremo za plezanje. Pri namestitvi potrebuje manjšo pomoč. Pozna osnovne plezanja, pri plezanju ima manjše težave.	Učenec delno pozna opremo. Namestiti si jo zna s pomočjo. Ne pleza tekoče ampak se večkrat ustavi ter je sposoben preplezati manjšo razdaljo.	Učenec slabo pozna opremo in si je ne zna namestiti. Pri plezanju ima večje težave, sposoben je zadržati le par položajev na steni.	Učenec ne pozna opreme ter si je ne zna namestiti. Ni se sposoben zadržati na mestu na steni ter plezati v katerokoli smer.

### 3. 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.

#### **4. 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 in slikovnim dokazom oz. je odsotnost opravičena samo iz utemeljenih razlogov.

#### **ŠPORTNA OPREMA IN OPRAVIČEVANJE**

Oprema, ki velja za pouk:

- kratke hlače oz. trenirka
- kratka majica
- čista obutev z nedrsečim podplatom
- speti dolgi lasje

Obutev in oblačila ne smejo biti ista, s katerimi učenec/učenka pride v šolo.  
V primeru, da učenec/učenka nima opreme, učitelj presodi o dejavnosti učenca.

Pisna opravičila morajo biti s strani zdravnika na ustreznem obrazcu ali podpisana s strani staršev oz. skrbnikov.

Spletna opravičila preko e-Asistenta ali na e-poštni naslov [vili.horvat@os-vrhovci.si](mailto:vili.horvat@os-vrhovci.si)

Obvezno sprotno prinašanje/pošiljanje opravičil (najkasneje do naslednje ure pouka)!