

Osnovna šola Vrhovci
Cesta na Bokalce 1
1000 Ljubljana



☎ 01 423 03 70
e-naslov: tajnistvo@os-vrhovci.si
spletna stran: www.os-vrhovci.si
TRR: SI56 0126 1603 0665 280
ID za DDV: SI34317627

Datum:

ŠPORT ZA SPROSTITEV (7. razred)

BADMINTON

Zaporedno odbijanje žogice v parih čez mrežo v igralnem polju.

12 ali več zaporednih zgornjih odbojev
12 ali več zaporednih spodnjih odbojev **ocena odlično**
10 ali več forehand servisov
10 ali več backhand servisov

10 do 11 zaporednih zgornjih odbojev
10 do 11 zaporednih spodnjih odbojev **ocena prav dobro**
8 do 9 forehand servisov
8 do 9 backhand servisov

8 do 9 zaporednih zgodnjih odbojev
8 do 9 zaporednih spodnjih odbojev **ocena dobro**
6 do 7 forehand servisov
6 do 7 backhand servisov

6 do 7 zaporednih zgodnjih odbojev
6 do 7 zaporednih spodnjih odbojev **ocena zadostno**
4 do 5 forehand servisov
4 do 5 backhand servisov

1 do 5 zaporednih zgodnjih odbojev
1 do 5 zaporednih spodnjih odbojev **ocena nezadostno**
1 do 3 forehand servisa
1 do 3 backhand servisa

Poznavanje pravil igre.

DVORANSKI HOKEJ

Vodenje ploščka na različne načine med šestimi stožci do linijske črte, strel na gol brez vratarja z razdalje štirih metrov.

dosežen čas 0 - 5 sek **ocena odlično**
dosežen čas 5,1 - 6 sek **ocena prav dobro**
dosežen čas 6,1 - 7 sek **ocena dobro**
dosežen čas 7,1 - 8 sek **ocena zadostno**
dosežen čas nad 8 sek **ocena nezadostno**

Igra:

Učenec je ocenjen pri igri 5:5 na dva gola.

OCENA	5	4	3	2	1
	Učenec v igri povezuje tehnične elemente in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo.	Učenec v igri povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo.	Učenec v igri povezuje tehnične elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je delno uspešen.	Učenec v igri povezuje tehnične elemente s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.	Učenec ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge.

OGREVANJE

Učenci bodo tekom leta v pisni obliki pripravili ter samostojno odvodili ogrevanje (na začetku leta bodo seznanjeni s splošnimi navodili in primeri ustreznega ogrevanja). Za pripravo bo vsak imel vsaj en teden časa.

Kriteriji:

1. IZBOR VAJ (učenec na svoj ter izviren način pristopi k izboru vaj, ima lastne ideje-ne ponavlja za ostalimi)
2. IZGLED pisnega izdelka (izdelek je čitljiv, oblikovno zadovoljiv, vaje natančno opisane, zajeti so vsi dogovorjeni sklopi vaj)
3. PREDSTAVITEV oz. IZVEDBA OGREVANJA (izvedba je prepričljiva in nazorna, učenec s svojim pristopom pritegne sošolce k aktivnemu sodelovanju, nastopa odločno, govori jasno in razumljivo, se zna prilagoditi trenutni situaciji, med predstavitvijo ne rabi vpogleda v pisni izdelek)
4. z nezadostno oceno se oceni če:
 - ogrevanja učenec ni pripravil za uro za katero je bil določen in je pri pouku prisoten (brez tehtnega razloga, zdravniškega opravičila oz. opravičila staršev)
 - izdelek očitno bil napisan v šoli v naglici in je vsebinsko in oblikovno povsem nesprejemljiv
 - vodenje povsem neresno, brezvoljno

ŠPORTNA OPREMA!

Velja za ure športa kot tudi vse izbirne predmete:

- kratke hlače oz. trenirka (pajkice)
- kratka majica (majica naj bo primerne oz. spodobne dolžine)
- **čista obutev** z nedrsečim podplatom (superge ali šolski oz. gimnastični copati)

Opravičeno si lahko brez opreme v vsakem ocenjevalnem obdobju le enkrat!

Sprotno prinašaj opravičila!