

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: 2.9.2024

KRITERIJI OCENJEVANJA PRI IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT ZA ZDRAVJE

Šolsko leto: 2024/25

Razred: 8.a, b, c

Učitelj: Vili Horvat

OPIS KRITERIJEV ZA OCENJEVANJE PREDMETA ŠPORT ZA ZDRAVJE

ODLIČNO (5)	Učenec učinkovito in racionalno obvladuje najzahtevnejše gibalne naloge v različnih športih. Dobro obvladuje teoretična znanja, povezana s procesom športne vzgoje. Pri delu redno in vzorno sodeluje, je samostojen, zelo zanesljiv in iznajdljiv. Sodeluje s sošolci in športnim pedagogom ter sodeluje pri pouku. Udeleži oz. opravi večino dejavnosti izven šole ter aktivno sodeluje in osvoji vsebine dejavnosti.
PRAV DOBRO (4)	Učenec je pri delu zanesljiv, samostojen in iznajdljiv. Pri delu izstopa s prizadevnostjo in osebnim napredkom oziroma dosega optimalno raven športnega znanja, določeno v učnem načrtu. Dobro obvlada določena teoretična znanja in pravila, ki so povezana s procesom športne vzgoje in posameznimi športnimi panogami. Udeleži oz. opravi vsaj polovico dejavnosti izven šole ter aktivno sodeluje in osvoji večino vsebin.
DOBRO (3)	Učenec dobro sodeluje pri delu, je dokaj samostojen, kooperativen in pripravljen na večje napore. Primerno napreduje in dosega v učnem načrtu določeno minimalno raven športnega znanja. Pomanjkljivosti se pojavljajo pri izvajanju strukturno zahtevnejših in kompleksnejših športnih vsebin. Udeleži oz. opravi manj kot polovico dejavnosti izven šole ter delno sodeluje in ne izkaže večjega zanimanja in znanja vsebin.
ZADOSTNO (2)	Učenec ne kaže večje pripravljenosti in interesa za delo. Pri delu ne sodeluje redno, je manj zanesljiv in zahteva veliko individualne pomoči športnega pedagoga. Gibalnih nalog ne opravlja samostojno, izvedba pa je pogosto pomanjkljiva in groba. Ima težave pri izvajanju kompleksnih športnih vsebin in ne dosega minimalne ravni zahtevanega znanja. Udeleži oz. opravi eno dejavnost izven šole ter ne sodeluje in osvoji minimalno znanje.
NEZADOSTNO (1)	Učenec je nepripravljen za sodelovanje v procesu pouka. Neaktivnost je razlog, da ne napreduje. Samostojno ne more opraviti najenostavnejših gibalnih nalog in ne dosega minimalne ravni zahtevanega znanja. Je nezanesljiv in s svojim ravnanjem mnogokrat otežuje delo pri pouku. Ne opravi nobene dejavnosti izven šole in ne izkaže znanja.

VSEBINE

1. Vzdržljivostni tek

Beep test

Učenci premagujejo 20-metrsko razdaljo (stopnje) z zvočnim signalom v postopno hitrejšem teku. Test opravijo jeseni. Po želji ga popravljajo spomladi.

Kriterija za oceno:

Učenci (norme):

Ocena 5: Stopnja 8/4 in več
Ocena 4: Stopnja 6/10-8/3
Ocena 3: Stopnja 5/7-6/9
Ocena 2: Stopnja 4/3 – 5/6
Ocena 1: Stopnja <4/2

Učenke (norme):

Ocena 5: Stopnja 6/2 in več
Ocena 4: Stopnja 5/2-6/1
Ocena 3: Stopnja 4/2-5/1
Ocena 2: Stopnja 3/2 – 4/1
Ocena 1: Stopnja <3/1

ali

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

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 varovanja 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 lahko učenec sam izvede dejavnost s potrdilom staršev in slikovnim dokazom.

ŠPORTNA OPREMA IN OPRAVIČEVANJE

Oprema, ki velja za pouk:

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

Oblačila in obutev ne smejo biti ista, s katerimi učenec/učenka pride v šolo. Obutev je lahko ista le v primeru vadbe zunaj pod pogojem, da je ustrezna za vadbo.

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

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

