

# PRAVILA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

## Kraj izvajanja pouka Športne vzgoje

Pouk ŠVZ se izvaja v prostorih SICLj, Ptujška ulica 6, Ljubljana in na lokaciji GIB, Drenikova ulica 32, Ljubljana

Na obeh lokacijah veljajo pravila opisana v LDN ŠVZ.

## Način izvajanja pouka Športne vzgoje

Vse gibalne/motorične spretnosti in veščine posameznih športnih panog se pri pouku Športne vzgoje (v nadaljevanju ŠVZ) izvajajo, preverjajo in ocenjujejo v obliki nastopa/vadbe, znotraj posamezne vadbene enote.

Preverjanje znanja znotraj posameznih vadbenih enot pouka ŠVZ je zaradi posebnosti razredov in posameznikov razreda, organizacijskih možnosti, tradiciji šole, prepuščeno avtonomiji učitelja ŠVZ.

## Opredelitev vadbene enote

Za potrebe spremljanja in določitve pogojev za preverjanje znanj se vsak dan, ko je na urniku predmet Športna vzgoja (ne glede na to, ali vključuje enojno ali dvojno uro), šteje kot **ena vadbena enota**.

### • Priznavanje vadbenih enot pri športni vzgoji

- **Vadbena enota športne vzgoje** se prizna dijaku/-inji (v nadaljevanju dijak), če je:
  - prisoten na celotni uri (enojni ali dvojni),
  - aktivno sodeluje pri izvedbi učne vsebine,
  - se vede primerno in ne moti izvedbe pouka.

- **Dvojna ura** se šteje kot **ena enota**.

Če je dijak med enojno ali dvojno uro odstranjen iz vadbenega prostora zaradi neprimerne vedenja, se ta enota ne prizna.

- Enota se ne prizna tudi v primeru, da dijak:
  - **samovoljno zapusti** vadbeni prostor brez dovoljenja učitelja,
  - **odklanja sodelovanje** ali se **neprimerno vede** do sošolcev ali učitelja,
  - z vedenjem **onemogoča izvedbo pouka**.

- Število izvedenih vadbenih enot v šolskem letu se lahko razlikuje glede na razred, urnik, praznike ali druge dejavnike (npr. ekskurzije, športni dnevi, stavke ipd.).

## Učni jezik

Pouk ŠVZ poteka v slovenščini.

## Prisotnost pri urah športne vzgoje

Dijaki so s pravili glede prisotnosti, obnašanja, športne opreme ipd. na vadbenih enotah ŠVZ seznanjeni na prvi uri. Seznanjeni so tud starši oziroma zakoniti zastopniki preko sistema eAsistent.

Dijak, ki upošteva pravila sme biti prisoten na vadbenih enotah ŠVZ, kjer mora aktivno

Dijakom, ki so zdravniško ali iz drugih utemeljenih razlogov oproščeni sodelovanja pri ŠVZ 49% in manj realiziranih vadbениh enot ŠVZ, ki so potrebne za pridobitev ocen iz gibalno/motoričnih spretnosti in veščin posameznih športnih panog, znotraj posameznega ocenjevalnega obdobja, se za čas opravičene odsotnosti od vadbениh enot pouka ŠVZ, sorazmerno zmanjša realizacija vadbениh enot pouka ŠVZ, ki je potrebna za pridobitev ocen iz gibalno/motoričnih spretnosti in veščin posameznih sklopov znotraj posameznih vsebinskih sklopov znotraj posameznih vsebinskih sklopov znotraj posameznega ocenjevalnega obdobja.

### **Zdravniško opravičilo za krajše obdobje**

Če je dijak iz zdravstvenih razlogov v šolskem letu v celoti oproščen sodelovanja pri predmetu ŠVZ, se to v ustrezni dokumentaciji in ob koncu pouka evidentira z besedo »oproščen (opr).

Pristojni učitelj zapiše v e-dnevnik dijaka, ki ima ŠVZ prve ali zadnje ure na urniku kot manjkajočega s pripisom v komentar: z dovoljenjem-zdr. oproščen. Če ima dijak ŠVZ pri vmesnih urah svojega pouka (je imel pouk že pred ŠVZ in ga ima tudi po ŠVZ), mora biti prisoten pri enotah ŠVZ.

Dijak je v celoti oproščen sodelovanja pri vadbениh enotah pouka ŠVZ v šolskem letu, če je zaradi zdravstvenih razlogov ali ostalih opravičenih in utemeljenih razlogov v dogovoru z učiteljem ŠVZ in razrednikom oproščen sodelovanja 50% ali več realiziranih vadbениh enot pouka ŠVZ posameznega razreda, ki so potrebne za pridobitev ocen iz gibalno/motoričnih spretnosti in veščin posameznih vsebinskih sklopov znotraj posameznih športnih panog, znotraj posameznega ocenjevalnega obdobja. Dijak, ki je v celoti oproščen sodelovanja pri pouku ŠVZ to izkazuje z zdravniško dokumentacijo, all drugo ustrežno dokumentacijo, ki jo prinese učitelju ŠVZ.

### **Celotno zdravniško opravičilo**

### **Zdravstveni in ostali opravičljivi razlogi**

V primeru odstranitve od vadbene enote pouka ŠVZ zaradi neprimernega odnosa, se šteje, da dijak ni opravil spremljanja in preverjanja znanj znotraj vadbene enote.

1.pdf

Dijak, ki kljub predhodnim opozorilom onemogoča izvedbo tekoče in varne vadbene enote ŠVZ je od pouka odstranjen. Odstarjen je tudi v primeru kršitev opisanih v Protokolu ob zaznavi in obravnavi medvrstniškega nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih ([https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2022/03/Protokol-ob-zaznavi-in-za-obravnavo-medvrstniškega-nasilja-v-VZ-](https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2022/03/Protokol-ob-zaznavi-in-za-obravnavo-medvrstniškega-nasilja-v-VZ-1.pdf)

Dijak brez ustrezne opreme nima pravice sodelovati pri pouku ŠVZ in mora po navodilih učitelja do konca pouka enote ŠVZ počakati pred vhodom v telovadnico. Dijak je v eAsistentu označen kot manjkajoč s pripisom v komentar: brez športne opreme-neopravičena ura.

### **Odstranitev dijaka od pouka športne vzgoje**

razlogov.

gibalno/motorično sodelovati, razen če je tega nezmožen zaradi zdravstvenih ali drugih opravičljivih

Če ima dijak po urniku pouk ŠVZ svoje prve ali zadnje ure, ga po dogovoru njegov pristojni učitelj ŠVZ vpiše kot manjkajočega, s pripisom v komentar: z dovoljenjem-zdr. oproščen. Če ima dijak pouk ŠVZ v vmesnih urah svojega urnika (je imel pouk že pred ŠVZ in ga ima tudi po ŠVZ), mora biti prisoten pri vadbenih enotah ŠVZ. V nasprotnem primeru je zaveden kot manjkajoč,

### **Prisotnost za dijake s statusem športnika**

Dijaki s prilagoditvijo status športnika morajo biti obvezno prisotni pri vadbenih enotah pouka ŠVZ, razen v primerih ko se učitelj ŠVZ drugače dogovori s starši ali zakonitimi zastopniki.

Dovoljenje za drugačen dogovor starši pisno utemeljijo preko sistema eAsistent. Takšni dijaki pridobitev ocene uskladijo z učiteljem ŠVZ.

Dijaki s statusom športnika so obvezno vpisani v evidenco dijakov s statusom športnika v tekočem šolskem letu.

### **Prisotnost za dijake s statusem vozača**

Dijaki s statusem vozača, ki zaradi narave prevozov delno ne morejo obiskovati (delno zamujajo k pouku) vadbenih enot pouka ŠVZ (1. in 2. ura po urniku) ali zadnjih ur pouka ŠVZ (8. ura, 9 ura po urniku), morajo biti vpisani kot vozači v elektronski dnevnik.

Dijaki, ki zaradi narave prevozov v celoti ne morejo obiskovati prvih (1. in 2. ura po urniku) ali zadnjih ur vadbenih enot pouka ŠVZ (8. ura po urniku), morajo biti vpisani kot vozači v elektronski dnevnik.

Dijaki, ki v celoti ne morejo obiskovati prvih (1. in 2. ura po urniku) ali zadnjih ur enot pouka ŠVZ (8. ura po urniku) morajo pridobiti soglasje staršev, oziroma skrbnikov. Takšni dijaki pridobijo oceno v dogovoru z učiteljem ŠVZ in vodstvom šole, če jim ni možno urediti obiskovanje pouka ŠVZ v drugem terminu.

### **Dijaki v razredih nasprotnega spola**

Če urnik omogoča se za dijakinje, ki so v fantovskih razredih ali dijake, ki so v dekliških razredih, lahko ponudi obiskovanje pouka ŠVZ z razredom glede na njihov spol.

Če to ni možno se jim pouk na enotah ŠVZ prilagodi tako, da so lahko gibalno/motorično aktivni.

### **Dijaki priseljenci**

Če dijakom priseljencem ravnatelj iz utemeljenih razlogov izda pogodbo o prilagoditvi pouka ŠVZ, se ta prilagodi tako, da prispeva k boljšemu uspehu. V pogodbi mora biti naveden način obiskovanja in pridobitve ocene pri ŠVZ, ki mora biti usklajen z učitelji ŠVZ.

### **Vpliv verskih posebnosti na prisotnost pri ŠVZ**

Dijaki morajo v določenem časovnem obdobju, v katerem jim je prilagojen pouk ŠVZ **zaradi verskih razlogov**, obvezno aktivno sodelovati pri enoti pouka ŠVZ, pri izvajanju gibalno/motoričnih spretnosti in veščin posameznih športnih panog, ki se izvajajo v gibanju/teku med ogrevalnim delom. Preostali del vadbene enote pouka ŠVZ se jim prilagodi.

Učitelj obvesti dijaka o pridobljenih ocenah pri predmetu, javno pri pouku v oddelku, oziroma

- dovoljenimi pripomočki
- merili za ocenjevanje znanja,
- oblikami in načini ocenjevanja znanja,
- obsegom učne vsebine,
- učnimi cilji,

Učitelj dijake ob začetku izvajanja pouka ŠVZ posameznega šolskega leta seznanj z:

## JAVNOST OCENJEVANJA

opremo, ki ne razgalja telesa.

Učitelj! ŠVZ ne odgovarjajo za lastnino, ki jo dijaki hranijo v prostorih ŠVZ. Dijaki/-nje z daljšimi lasmi od ramen, morajo imeti med poukom ŠVZ zaradi varnosti spete lase. Dijaki/-nje pred izvedbo vadbene enote ŠVZ obvezno odstranijo ure, ves nakit in ostale modne dodatke, ki vplivajo na nevarnost poškodb. Odgovornost dijakov/-inj je, da nosijo primerno športno

zastopnikom dijaka/-ov, ki so škodo povzročili! Učitelj! ŠVZ ne odgovarjajo za lastnino, ki jo dijaki hranijo v prostorih ŠVZ. Dijaki so odgovorni za namerno povzročeno škodo, v prostorih ŠVZ, na rekvizitih ali posameznih delih prostora ŠVZ. V primeru namerno povzročene škode na rekvizitih, napravah in ostalih nepremičnih delih v prostorih ŠVZ, šola kupi, sanira okvarjene, uničene rekvizite, naprave, nepremične all premične dele in izstavi račun za povračilo stroškov staršem all zakonitim

## VARNO IN ODGOVORNO RAVNANJE DIJAKOV PRI POUKU ŠVZ

preverjanj znanj znotraj vadbениh enot pouka ŠVZ. Za daljše obdobje je potrebno pridobiti uradno zdravniško opravčilo all drugo uradno potrdilo, ki opravičuje preveliko število izostankov od pouka ŠVZ potrebno za pridobitev ocene na podlagi ki še omogočajo pridobitev ocene.

Dijak mora biti prisoten pri vadbениh enotah pouka ŠVZ najmanj do možnost pridobitve ocene z dodatnimi testi na podlagi manjkajočega opravljenešga števila preverjanj znotraj vadbениh enot ŠVZ,

## OCENO NEOCENJEN.

ocene, NE OMOGOČA DIJAKU MOŽNOST PRIDOBITVE OCENE. DIJAK JE OCENJEN Z posameznih vsebinskih sklopov, ki so zahtevani kot del postopka za oblikovanje končne realiziranih vadbениh enot razreda v polletju all šolskem letu, v katerih se preverja znanje, Easistenta v višini, ki presega kriterije v tabeli z naslovom Prikaz najmanjšega števila Opravičevanja staršev all zakonitih skrbnikov znotraj posameznega ocenjevalnega obdobja preko

dovoljena. Opravičevanje od pouka ŠVZ s strani staršev all skrbnikov je dovoljeno izključno preko sistema papirju, razen uradnih zdravniških potrdil all drugih ustreznih uradnih potrdil in ustna opravčila niso Easistent. Opravičilo mora učitelj ŠVZ dobiti pred začetkom ure pouka ŠVZ. Pisna opravčila na

## Opravičevanje staršev all zakonitih zastopnikov

skupini. Ker so pri vadbenih enotah pouka ŠVZ večkratna preverjanja sestavni del postopka za oblikovanje končne ocene, se končna ocena vpiše v redovalnico kot rezultat/sklop vseh obveznih preverjanj iz tabele **Prikaz najmanjšega števila realiziranih vadbenih enot razreda v polletju ali šolskem letu, v katerih se preverja znanje, posameznih vsebinskih sklopov, ki so zahtevani kot del postopka za oblikovanje končne ocene.**

## **PREVERJANJA ZNANJA PRI POUKU ŠVZ**

Namen preverjanja znanja je ugotoviti, ali in v kolikšni meri so dijaki usvojili učne cilje in standarde znanja. Preverjanje znanja vključuje sistematično, načrtno zbiranje dokazov o tem, v kolikšni meri dijak tekom učnega procesa že dosega učne cilje. Sestavni del preverjanja znanja je tudi posredovanje povratne informacije dijaku. Glede na predhodni proces preverjanja je določeno ocenjevanje, ki zajema sklop preverjanj za določitev končne ocene v redovalnici.

Dijak v procesu preverjanja znanja ugotavlja primanjkljaje v svojem znanju, ter jih poskuša izboljšati. Na podlagi svojih napak prihaja do novih spoznanj, s čimer utrjuje in pogloblja svoje znanje. Pri tem je ključna kakovostna povratna informacija učitelja dijaku.

V učnem procesu razlikujemo **začetno, sprotno in končno** (sumativno) preverjanje znanja. Glede na karakteristike posameznih razredov so preverjanja in načini preverjanj potrebnih za pridobitev ocene prepuščeni avtonomiji učitelja.

### **Začetno preverjanje znanja**

Začetno preverjanje znanja izvajamo ob začetku posameznih vadbenih enot pouka, oziroma pred obravnavo novih učnih vsebin z namenom, da ugotovimo obstoječe predznanje dijakov. Pomeni izhodišče za načrtovanje poučevanja in nadaljnjega učenja. Začetno preverjanje je zelo pomembno, saj je predznanje dijakov zelo raznoliko, hkrati pa je to najpomembnejši temelj, na podlagi katerega učitelj načrtuje pouk.

### **Sprotno preverjanje znanja**

Gre za proces sprotne spremljanja dijakovega učnega napredka oziroma presojanja doseženih standardov znanja glede na vnaprej opredeljena merila ocenjevanja znanja. V okviru sprotne preverjanja znanja dijak prejme učiteljevo individualno povratno informacijo, ki podpira in usmerja njegovo učenje ter ga pripelje do izboljšanja učnih dosežkov. Pomembno je da :

- primerjamo želeno in doseženo, tako da ugotovimo primanjkljaje v znanju,
- dijaku podamo povratno informacijo, kako naj primanjkljaje v znanju zapolni,
- dijak to informacijo uporabi pri izboljšavi svojega znanja,
- učitelj to informacijo uporabi pri vodenju dijaka do zastavljenega cilja.

### **Končno preverjanje znanja**

Namenjeno je ugotavljanju doseganja učnih ciljev in standardov znanja iz izbranega vsebinskega sklopa. Izvede se pred ocenjevanjem znanja z namenom, da bi tako učitelj kot tudi dijaki ugotovili

- omogočajo pravočasno prilagajanje pedagoškega procesa. Sproti se odpravljajo morebitne
- 4. Motivacija in povratna informacija** – Redno spremljanje in preverjanje znanja daje dijaku povratne informacije, ki ga usmerjajo in motivirajo za napredek, hkrati pa učitelju omogočajo pravočasno prilagajanje pedagoškega procesa. Sproti se odpravljajo morebitne neuspehi (npr. zaradi slabega dne) nesorazmerno vplivali na končno oceno.
- 3. Pravičnost:** Vsak dijak ima možnost pokazati svoj napredek, ne glede na začetne sposobnosti. Večkratno preverjanje omogoča ocenjevanje prilagojeno sposobnostim posameznega dijaka. S sklopom preverjanj se zmanjša možnost, da bi posamezen dijak zaradi slabega dne) nesorazmerno vplival na končno oceno.
- 2. Individualni napredek** – V športni vzgoji je zelo pomembno upoštevati razlike v telesnih sposobnostih, predznanju in napredku. Zaradi tega je pomembno, da pri ocenjevanju upoštevamo individualne cilje in začetne sposobnosti dijakov. S spremljanjem napredka skozi čas lahko učitelj pravilno oceni napredek, brez da bi bila ocena preveč odvisna od začetne ravni sposobnosti. Tak pristop omogoča, da vsak dijak doseže osebni napredek in se oceni glede na individualne cilje in napore, kar omogoča pravičnejše in objektivnejše vrednotenje.
- 1. Zanesljivost ocenjevanja** – Ena sama preveritev znanja (npr. ob koncu polletja) ni dovolj zanesljiva, saj je lahko pod vplivom trenutnih okoliščin (npr. zdravstveno stanje, motivacija, utrujenost). Več preverjanj poveča validnost in zanesljivost ocene.

#### Utemeljitev:

- **Dokazovanje doseganja ciljev:** redno preverjanje omogoča učitelju in dijaku, da spremljata napredek glede na cilje učnega načrta.
- **Kriterijsko ocenjevanje:** ocenjevanje na podlagi vnaprej določenih in znanih kriterijev, kar omogoča večjo objektivnost in transparentnost.
- **Procesno vrednotenje:** osredotoča se na proces učenja in napredka, ne zgolj na končni rezultat.
- **Sprotno spremljanje:** gre za sprotno, načrtovano in namensko zbiranje podatkov o napredku dijaka, s ciljem izboljševanja učenja, ne zgolj ocenjevanja.

#### Ključni pojmi, ki so pri tem relevantni:

temelji na osnovnih načelih **sprotnega spremljanja in celostnega vrednotenja**. Večkratno preverjanje znanja oz. zbiranje informacij o doseganju ciljev dijakov pri **športni vzgoji**

### Pomen večkratnega preverjanje znanja pri vadbah enotah ŠZ

ali so doseženi učni cilji, ki so predmet ocenjevanja znanja. Pozornost je namenjena doseganju minimalnih standardov, ki so pogoj za pridobitev ocene. Na podlagi povratne informacije lahko dijak izboljša svoje znanje pred samim ocenjevanjem, za kar moramo načrtovati dovolj časa oziroma preverjanj, ki so pogoj da učitelj lahko objektivno oceni dijak.

težave, ki bi se sicer lahko pojavile, če bi bila ocena postavljena le na podlagi končnega izpita ali posamezne naloge/testa.

5. **Sklepanje ocene na podlagi dokazov** – Ocenjevanje mora temeljiti na **dokumentiranih dokazih**, ki jih lahko pridobimo le z večkratnim spremljanjem, preverjanjem in beleženjem rezultatov. Ob polletju ali na koncu šolskega leta ocena temelji na **celostnem vrednotenju**, ki bo zajemalo vse aktivnosti in preverjanja v obdobju polletja/šolskega leta. Pomembno je, da dijak ni ocenjen le na podlagi posameznega dosežka, ampak na podlagi celotnega napredka, ki ga je dosegel skozi leto.
6. **Objektivnost meritev** spretnosti/veščin v ustrezni dogovorjeni vzdržljivosti v določenem času ali ponovitvah, ki se izvaja v obliki testiranja, omogoča primerjavo rezultatov med dijaki in znotraj posameznikovega napredka skozi šolsko leto. To omogoča neposredno in objektivno oceno trenutnih fizičnih sposobnosti dijaka
7. **Razvoj ključnih vrednot:** Sistem poudarja trud, sodelovanje in izboljšanje, kar so pomembne življenjske lekcije.
8. **Preprečevanje neenakosti:** Zahteva po več preverjanjih zmanjšuje možnosti za zlorabo sistema (npr. dijaki, ki pridejo samo na dan ocenjevanja), kar bi bilo nepošteno do tistih, ki se redno udeležujejo pouka in vlagajo trud.

## UČNI CILJI

Cilj pri pouku ŠVZ je pridobitev različnih znanj, oziroma izpolnitev minimalnih standardov opisanih v LDN predmeta ŠVZ

### Ključni učni cilji športne vzgoje

**Raznolikost aktivnosti:** Pouk športne vzgoje naj vključuje različne vrste gibanja, ki lahko vključujejo lažje gibalne naloge, ravnotežne in koordinacijske vaje, igre, ples ali sproščanje, ki ne nujno povišajo pulza, vendar vseeno prispevajo k telesnemu zdravju in gibalnim spretnostim.

**Osredotočenost na gibanje in telesno zavest:** Pouk športne vzgoje je uspešen tudi, če dijaki skozi aktivnosti razvijajo zavest o telesnem gibanju, izboljšujejo svojo koordinacijo, fleksibilnost, ravnotežje ali gibalne spretnosti.

**Spodbujanje užitka v gibanju:** Glavni cilj športne vzgoje je, da dijaki razvijejo pozitiven odnos do telesne dejavnosti in uživajo v gibanju. Učitelj naj spodbuja željo po gibanju skozi igro, kreativne naloge in naloge, ki vključujejo sodelovanje.

**Zdravstvene koristi:** Niso vse oblike gibanja nujno intenzivne, vendar še vedno prinašajo koristi za zdravje. Na primer, sproščanje in raztezanje lahko izboljšata fleksibilnost in zmanjšata napetost v telesu, kar je pomembno za preprečevanje poškodb.

**Poudarek na napredku in angažiranosti:** Učinkovitost športne vzgoje se meri tudi s tem, kako se dijaki vključujejo v dejavnosti in kako napredujejo skozi čas, ne pa zgolj na osnovi fizične intenzivnosti.

- različne telesne sposobnosti in izkušnje z različnimi športnimi dejavnostmi.
- veščin posameznih športnih panog, kar pomembno vpliva na njihovo predhodno znanje, imajo okolje), imajo različne predhodne izkušnje iz obvladovanja gibalno/motoričnih spretnosti in zdravstvene omejitve. Dijaki, ki obiskujejo šolo prihajajo iz različnih okolij (mestno in ruralno
- **Specifikami posameznih razredov:** različna starostna struktura, motivacija učencev, zahtevajo manj opreme.
  - **Dostopnostjo rekvizitov:** smo omejeni s sredstvi, zaradi česar lahko izvajamo aktivnosti, ki
  - **Prostorski omejitvami:** število razredov, ki si delijo športne objekte.
  - **Organizacijski zmognostmi šole:** razpoložljivost telovadnic, igrišč ipd.
- Vse posebnosti** vplivajo na prilagoditve pouka športne vzgoje, ki je povezana z športnimi dejavnostmi.
- pomembno vpliva na njihovo predhodno znanje, telesne sposobnosti in izkušnje z različnimi Pri načrtovanju in izvajanju učnega načrta za športno vzgojo upoštevamo ozadje dijakov, saj to optimizem.
- vsebinami in z zdravim načinom življenja skrbel za zdravje, dobro počutje, vitalnost in življenjski šolskem ali poklicnem delu. Vzgaja ga in uči, da bo v življenju bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi bio-psihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem Z izborom vsebin, ustreznih učnih metod in oblik je cilj, da športna vzgoja pripomore k skladnemu
- ### Izbor in načrtovanje športne vzgoje
- psihična razbremenitev
  - občutenje zadovoljstva ob doživljanju športa
  - sprejemanja drugačnosti
  - spodbujanje medsebojnega sodelovanja, športnega obnašanja, zdrave tekmovalnosti in
  - krepitev zdrave samozavesti in zaupanja vase
  - skladen razvoj osebnosti:
  - razumevanje koristnosti športa za kakovostno preživljanje prostega časa
  - obremenitev in spoznavanje vloge športa pri preprečevanju le-teh
  - spoznavanje, preprečevanje in odpravljanje negativnih vplivov specifičnih poklicnih dejavnosti, počitku, telesni negi in higieni
  - primerne navade: privajanje na red in ravnovesje v delu, učenju, spanju, prehrani, telesni
  - odpornost proti boleznim in sposobnost za prenašanje naporov
  - natančnost
  - splošno telesna vzdržljivost, gibljivost, moč, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje,
  - skladno telesna razvitost in pravilno telesna drža
  - skrb za zdrav telesni razvoj:
- S športno vzgojo želimo doseči:**

Za zdravo in s športom izpolnjeno življenje so pomembna znanja, izkušnje, stališča in vrednotne usmeritve. Dejavniki, ki vplivajo na zdravje (telesno počutje, zaznavanje telesa, sprostitvev, varnost, osebna higiena, prehrana, odklanjanje zasvojenosti), vplivajo tudi na razvoj motivacije za športno udejstvovanje in pomenijo pot k prevzemanju odgovornosti za zdrav način življenja.

Športna vzgoja omogoča socialno učenje. Igro dijaki sprejemajo in spoznavajo kot temelj za medsebojne odnose v skupini: podrejanje svojih lastnih interesov skupini, medsebojna pomoč, obzirnost, razumevanje in sprejemanje drugačnosti, spoštovanje različnosti in presojanje kakovosti.

## **OBSEG UČNE VSEBINE**

Obseg učne vsebine je razdeljen na osnovni program in program izbirnih športov. Programi so prilagojeni interesom dijakov, tradiciji šole, organizacijskim pogojem šole.

**Osnovni program** predstavljajo športne panoge:

- Nogomet, odbojka, košarka – dijaki uporabljajo osnovna gibanja (gibanja z žogo in brez nje, preže, zaustavljanje).

Dijaki izvajajo vodenja, podaje, strele na gol, lovljenja, mete na koš, udarce, servise in sprejeme servisa, sprejeme udarca, različne odboje pri podaji, povezujejo posamezne tehnične elemente v igri.

Dijaki igrajo v različicah 3:3, 4:4, 5:5, 6:6, igre s prirejenimi pravili, vtekajo, se odkrivajo in križajo, menjujejo igralna mesta, rešujejo in zaključujejo igralne situacije, sprejemajo servis in udarec, organizirajo napad, izvajajo blok.

Vrednotijo in izrekajo stališča do športnega obnašanja.

- Atletika - Izvajajo dalj časa trajajoče športne aktivnosti v obliki teka – do 20 minut. Izvajajo vaje abecede teka, štafetne igre.
- Aerobika in ples (dekleta) – Dijaki povezujejo osnovne korake aerobike in izpeljejo lažje plesne sestave (korakanje, osnovni korak, križni korak), izvajajo različne oblike aerobike: step aerobika, plesna aerobika, body pump.
- Joga (dekleta) in sproščanje - Sproščajo se z osnovnimi elementi joge in drugimi oblikami sproščanja s poudarkom na dihanju. Pri masaži je poudarek na delu z občutkom, pravilnim pritiskom in spoštovanjem varnosti, ob uporabi osnovnih tehnik, in sicer pritisk, gladenje, gnetenje.

**Izbirni program** predstavljajo poleg športnih panog osnovnega programa tudi spoznavanje drugih športnih panoge, ki so:

- Fitnes in funkcionalna vadba - Izvajajo krepilne, raztezne in sprostilne vaje (za vrat, hrbet, trebuh, roke, noge in pravilno telesno držo, dihalne vaje). Navajajo vplive teh vaj na telo. Dvigujejo bremena v različnih položajih, z ustreznimi amplitudami, težo in pravilnim dihanjem. Vadijo na trenažerjih ali s prostimi utežmi. Imenujejo naprave v fitnesu in ugotavljajo, za katere mišične skupine so namenjene.
- Namizni tenis, badminton – Dijaki uporabljajo pravilno držo loparja, izvajajo začetni udarec, udarijo

- Gibanje med igro – motivacijski moment
- Sodelovanje dijakov v igri in skupinskih dejavnostih
- Gibalne/motorične spretnosti + tehnična izvedba elementov športne panoge

samo eno oceno. Pri določanju ocene se upošteva:

dijakov zaključnih letnikov se dopušča, da v ocenjevalnem obdobju za posamezno polletje pridobijo Pri dijakih, ki so v enem od ocenjevalnih obdobjih na PUD-u (dva ali tri tedne), dijakih na projektih in 10.5 za zaključne letnike.

Dijak v 1. polletju oceni pridobi do 10.1. tekočega šolskega leta in v 2. polletju do 10.6, oziroma Učitelj določi datum/-ume in način pridobitve ocene.

Dijaki pri pouku ŠVZ pridobijo v posameznem ocenjevalnem obdobju-polletju najmanj dve oceni.

učiteljem.

Zaradi velikosti razredov in pogojev dela se lahko pri posameznih vadbah enotah ŠVZ spremija, preverja hkrati cel ali del razreda, ter ocenjuje skupina dijakov ali posamezen dijak po dogovoru z enota).

Spremljanje, preverjanje obvladovanja gibalnih/motoričnih spretnosti in veščin se izvaja vsako vadbena enota ŠVZ (ne glede na to, ali vključuje eno ali dvojno uro, šteje kot ena vadbena enota).

## OBLIKE, NAČINI IN MERILA OCENJEVANJA ZNANJA PRI ŠVZ

NPI		SPI		SSI		PTI
osnovni	izbirni	osnovni	izbirni	osnovni	izbirni	osnovni
44	20	44	22	70	35	40
40	20	44	22	44	24	35
		16	16	51	51	
				32	32	

### ŠTEVILO UR OSNOVNEGA IN IZBIRNEGA PROGRAMA PO PROGRAMIH IN LETNIH

enotah pouka ŠVZ.

o izbiri športnih panog osnovnega in izbirnega programa, v kolikšni meri in kdaj jih bo izvajal pri posameznikov znotraj razreda, pogojev šole in organizacijskih možnosti, avtonomijo pri odločanju, so dijaki tuji, dijaki s primanjkljaji znanja in zdravstvenimi omejitvami) in interesov razredov in Učitelj ima zaradi prej opisanih posebnosti (dijaki prihajajo iz različnih bivanjskih okolij, med njimi Rešujejo igrane situacije. Vrednotijo in izrekaajo stališča do športnega obnašanja.

osnovna gibanja (gibanja z žogo in brez nje, preže zastavljanje, lovljenje, podajanje).

- Floorball, rokomet, nekontaktni ameriški nogomet, med dvema/štirimi ognji – Dijaki uporabljajo Igrajo v različicah 1:1, 2:2 in igrajo s prirejenimi pravili (tekač)

Rešujejo igrane situacije.

žogico na pravilni višini.

- Napredek skozi polletje/leto (Skupna ocena napredka)

Ocene se znotraj posameznih vadbenih enot lahko pridobijo v obliki nastopa tudi iz preverjanja in ocenjevanja znanja:

- Spretnosti/veščin v ustrezni dogovorjeni vzdržljivosti v določenem času ali ponovitvah, ki se izvaja v obliki testiranja.

V IZJEMNIH primerih, v dogovoru z učitelji ŠVZ (kadar se dijaku iz utemeljenih razlogov-delna nezmožnost iz zdravstvenih razlogov ali drugih utemeljenih razlogov na podlagi ustrezne dokumentacije) se lahko ocena znotraj posameznih enot ŠVZ pridobi v obliki:

- seminarske naloge z zagovorom, ki je lahko iz opisa in slikovnega prikaza ustreznih gibalno/motoričnih aktivnosti športne panoge ali opisa ali slikovnega prikaza športnega dogodka, opisa in slikovnega prikaza športnika. Vsak element se ocenjuje posebej, končna ocena seminarske naloge pa je povprečje vseh ocenjenih elementov. Pri ocenjevanju se upošteva tudi spoštovanje formalnih zahtev (obseg, struktura, uporaba slikovnega materiala, navajanje virov). Za dosego pozitivne ocene mora biti seminarska naloga oddana pravočasno in mora izpolnjevati minimalne formalne zahteve.
- v obliki Kviz-testov.

Dijaki morajo biti preverjeni pri določenem številu vadbenih enot pouka ŠVZ, da lahko pridobijo redno oceno, oziroma imajo možnost pridobitve ocene z dodatnimi testi zaradi manjkajočega števila preverjanj znanja znotraj enot ŠVZ, ki še omogočajo pridobitev ocene.

Natančni kriteriji (številčne vrednosti) preverjanj znanja se določijo na podlagi realizacije dejanskega števila izvedenih vadbenih enot posameznega razreda (glej prilogo s tabelo **Prikaz najmanjšega števila realiziranih vadbenih enot razreda v polletju ali šolskem letu, v katerih se preverja znanje, posameznih vsebinskih sklopov, ki so zahtevani kot del postopka za oblikovanje končne ocene**), ki omogočajo pridobitev redne ocene znanja. Kriterij števila izvedenih vadbenih enot za pridobitev redne ocene znanja je pod naslovom: **Minimalno št. zahtevanih preverjanj znanj, ki predstavljajo sklop za oceno- dijak je OCENJEN.**

Dijak je ocenjen z oceno Neocenjen, če njegovo število preverjanj znanj znotraj realiziranih vadbenih enot ŠVZ ni zadostno. Kriterij za to je naveden v prej omenjeni tabeli (rdeč stolpec v navedeni tabeli) pod naslovom: **Nezadostno števila preverjanj znanj, ki predstavljajo sklop za oceno-dijak je NEOCENJEN.**

### **Pridobivanje manjkajočih ocen v času pouka**

Dijak lahko zaradi določenega manjkajočega števila preverjanj znanja znotraj enot ŠVZ, ki še omogočajo pridobitev ocene (siv stolpec v navedeni tabeli), pridobi oceno z dodatnimi testi.

**Dijaki pridobijo pravico do popraviljanja ocene iz 1. polletja**, v dogovoru z učiteljem ŠVZ.

Dijak mora v nadaljevanju obiskovati pouk ŠVZ, dokler ne doseže normativa za možnost

dogovoru z učiteljem ŠVZ.

z učiteljem ŠVZ. Ocena, oblike in načini ocenjevanja se v takšnih primerih realizirajo po ocenjevalnem obdobju ni pridobil ocene v času ocenjevanja, lahko pridobi to oceno v dogovoru

- Če dijak iz drugih utemeljenih razlogov (npr. epidemija, elementarne nesreče), v posameznem

### Ocenjevanje v primeru drugih utemeljenih razlogov

nezmoglost preverjanja znanja pri posameznih vadbah enotah. Ustrežno uradno zdravniško dokumentacijo, oziroma drugo dokumentacijo, ki opravičuje ocene s gibalnimi testi za manjkajoče vadbene enote) je potrebno učiteljem ŠVZ dostaviti

minimalnim številom vadbah enot za preverjanje znanja pod stolpcem **Možna pridobitev** (nad

- V primeru dolgotrajnejših zdravstvenih ali drugih odsotnosti iz opravičljivih razlogov (nad

### Ocenjevanje v primeru dolgotrajne odsotnosti

poku iz razloga manjkajočega števila preverjanj znotraj realiziranih vadbah enot - 3 testi

možnosti odstopa. Kriterij in postopek ocenjevanja je opisan v poglavju **Kriteriji ocenjevanja pri**

**enot ŠVZ, ki še omogočajo pridobitev ocene.** Dijak mora obvezno opraviti vse tri teste, brez

**ocene z dodatnimi testi na podlagi manjkajočega opravljenega števila preverjanj znotraj**

obveznost/preverjanj je v tabeli (stolpec sive barve) pod naslovom stolpca: **Možnost pridobitve**

kriterij števila obveznih preverjanj za pristop k 3 testom in opravljanje neopravljenih

in moč in test iz športne panoge.

**opravljeni za pozitivno oceno.** Trije testi obsegajo: test tekalnih sposobnosti, test za vzdržljivost

**Za pridobivanju ocene dijak opravi tri teste iz nabora testov, od katerih morajo biti vsi**

za pridobitev ocene. Dijak manjkajočo oceno pridobi z opravljanjem treh testov.

Učitelj dijakom določi datum/-ume, obseg, oblike in načine za izpolnitev manjkajočih obveznosti,

**so zahtevani kot del postopka za oblikovanje končne ocene.**

**polletju ali šolskem letu, v katerih se preverja znanje, posameznih vsebinskih sklopov, ki**

opisan kriterij iz tabele: **Prikaz najmanjšega števila realiziranih vadbah enot razreda v**

zaradi premanjšega števila preverjanj za pridobitev ocene je dijak upravičen, če doseže prej

**Do popravljanja, oziroma pridobivanja manjkajoče ocene samo iz 2. polletja, do katere pride**

pri pouku.

izpolnjuje svoje šolske obveznosti ima opravljene vse dogovorjene obveznosti ter aktivno sodeluje

Dijak lahko dobi dodatno možnost opravljanja neopravljenih obveznosti iz 1. polletja le, če

**oblikovanje končne ocene.**

**se preverja znanje, posameznih vsebinskih sklopov, ki so zahtevani kot del postopka za**

**najmanjšega števila realiziranih vadbah enot razreda v polletju ali šolskem letu, v katerih**

enot ŠVZ, ki še omogočajo pridobitev ocene kar je prikazano v tabeli (siv stolpec): **Prikaz**

pridobitve ocene z dodatnimi testi na podlagi manjkajočega opravljenega št. preverjanj znotraj

- Dijaki z PŠO (prilagoditev šolskih obveznosti), DSP (dodatna strokovna pomoč) ali kakršnimikoli drugačnimi individualnimi prilagoditvami/pogodbami, ki jim omogočajo drugačne oblike obiskovanja pouka in pridobivanja ocen, se morajo za pridobitev in načine pridobitve ocene iz ŠVZ obvezno posvetovati s svojim učiteljem ŠVZ. Vodstvo šole, razredniki, izvajalci DSP in vsi tisti, ki so seznanjeni z vsebino pogodb in drugačnimi oblikami obiskovanja pouka ŠVZ morajo o načinih obiskovanja pouka in posledično pridobivanja ocen, obvezno seznaniti učitelje ŠVZ. V nasprotnem primeru je dijak ocenjen z oceno Neocenjen.

## Merila ocenjevanja

### 1. Gibalne/motorične spretnosti + tehnična izvedba elementov športne panoge

- To je **psihomotorično znanje**, ki vključuje razvijanje telesnih veščin in motoričnih sposobnosti. Gre za sposobnost uporabe telesa za izvajanje specifičnih gibov in tehnik.
- Prav tako vključuje **proceduralno znanje**, saj dijaki razvijejo postopke za pravilno izvedbo športnih tehnik (npr. met na koš, pravilno preigravanje).
- **Pomen:** Omogoča dijakom, da uspešno sodelujejo v različnih športih in gibalnih dejavnostih.

### 2. Sodelovanje dijaka v igri in skupinskih dejavnostih

- To je **socialno in interpersonalno znanje**, ki vključuje sposobnost sodelovanja z drugimi, spoštovanja pravil in komuniciranja v skupinskih situacijah.
- Gre tudi za **afektivno znanje**, saj vključuje razumevanje in izražanje vrednot, kot so spoštovanje, fair-play in odgovornost.
- **Pomen:** Razvija ključne socialne spretnosti, ki so pomembne za timsko delo, tako v športu kot v vsakdanjem življenju

### 3. Gibanje med igro – motivacijski moment

- To je **afektivno znanje**, saj vključuje odnos dijaka do gibanja, motivacijo za sodelovanje in vztrajnost pri telesnih dejavnostih.
- Deloma se lahko poveže tudi s **metakognitivnim znanjem (znanjem o samem sebi, s svojimi šibkimi in močnimi področji)**, saj dijaki reflektirajo svoj trud in spoznavajo pomen gibanja za svoje zdravje in dobro počutje.
- **Pomen:** Spodbuja razvoj notranje motivacije in zavedanja o pomenu redne telesne aktivnosti.

### 4. Izvajanje spretnosti/veščin v ustrezni dogovorjeni vzdržljivosti

- Izvajanje spretnosti/veščin v **ustrezni dogovorjeni vzdržljivosti** v športu spada predvsem v okvir **psihomotoričnega znanja**, vendar vključuje tudi elemente **afektivnega znanja**, saj zahteva čustveno in mentalno disciplino.
- **Pomen:** To znanje vključuje fizične sposobnosti za pravilno in učinkovito izvajanje športnih spretnosti ali tehnik, prilagojeno specifični ravni vzdržljivosti, ki je dogovorjena glede na naravo športa in sposobnosti posameznika.

Zahteva mentalno pripravljeno, samodisciplino in sposobnost obvladovanja utrjenosti ter motivacijo za vzdrževanje kakovostne izvedbe kljub fizičnim ali čustvenim izzivom.

#### 5. Napredak skozi leto (Skupna ocena napredka)

- Gre za celostno oceno, ki meri, kako se je dijak izboljšal skozi čas, ne glede na njegovo začetno raven, in vključuje napredak v tehničnih, socialnih in osebnostnih vidikih športa.
- **Pomen:** Napredak v telesnih sposobnostih, tehnikah in športnih veščinah skozi leto. To je najlažje merljiv vidik napredka (psihomotorično znanje).

Napredak v sposobnostih sodelovanja, komunikacije in prilagoditve pri timskih ali skupinskih dejavnostih (socialno in interpersonalno znanje).

Napredak v motivaciji, vztrajnosti, obvladovanju čustev in razvoju športnih vrednot, kot so fair play, samodisciplina in športna etika (afektivno znanje).

Skupna ocena napredka je pomembna, saj meri **proces** in ne le trenutne rezultate.

#### Vključevanje tega kriterija omogoča:

- Spodbujanje dijakov na vseh ravneh začetnih sposobnosti.
  - Pravično vrednotenje, ki temelji na vloženem trudu in izboljšanju.
  - Motivacijo za vztrajnost in samodisciplino.
- Napredak skozi leto je ključno merilo v športni vzgoji, saj spodbuja celosten razvoj dijakov.

## Opisna merila ocenjevanja znanja

Kategorija	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 MIN. STANDARD	Ocena 1
<b>Gibalne spretnosti in tehnična izvedba in zaključevanje igralnih situacij</b>	Učenec odlično obvlada vse gibalne spretnosti, izvedba je brez napak, tehnika je skoraj popolna.	Gibalne spretnosti so dobro razvite, tehnika je pravilna, vendar je mogoče izboljšati nekaj podrobnosti.	Učenec obvlada osnovne gibalne spretnosti, vendar je potrebna še večja natančnost in stabilnost.	Učenec obvlada osnovne gibalne spretnosti, vendar tehnika ni povsem usklajena.	Spretnosti so na začetni ravni, učenec potrebuje veliko pomoči za izvedbo osnovnih elementov.
<b>Sodelovanje s sošolci znotraj igre</b>	Odlično sodelovanje z vsemi sošolci, motivira druge in je vedno pripravljen pomagati.	Učenec aktivno sodeluje z drugimi, redno se vključuje v igro in komunikacijo.	Učenec se zaveda pomena sodelovanja, vendar včasih potrebuje opomnike za aktivno vključevanje.	Sodelovanje je prisotno, vendar ni zelo aktivno ali dosledno.	Učenec ima težave pri sodelovanju z drugimi, pogosto je pasiven.
<b>Gibanje med igro</b>	Zelo visoka prizadevnost, učenec je vedno motiviran in daje vse od sebe pri gibanju.	Prizadevnost je dosledna, učenec je angažiran in vedno pripravljen prispevati k igri.	Učenec kaže zmeren trud in prizadevanje, vendar niso vedno dosledni.	Učenec se trudi, vendar le v omejenem obsegu in brez prave vztrajnosti.	Zelo nizka prizadevnost, pogosto izogibanje gibanju.
<b>izvajanje spretnosti/ veščin v ustrezni dogovorjeni vzdržljivosti</b>	Učenec ima odlično vzdržljivost za izvajanje posameznih spretnosti/veščin, Vadbo izvaja brez navora, umirjanje po izvedbi je hitro.	Učenec ima dobro vzdržljivost za izvajanje posameznih spretnosti/veščin, umirjanje po izvedbi je počasnejše, vendar še vedno normalno.	Učenec izvaja posamezne spretnosti/veščine neprekinjeno, v počasnem tempu. Umirjanje po izvedbi je počasno.	Učenec ima slabo vzdržljivost, ki je prekinjena z večkratnimi krajšimi odmori.	Učenec nima vzdržljivosti. Dejavnosti izvaja z vsakokratnimi odmori, oziroma jih ne izvede.
<b>Napredek skozi leto (Skupna ocena napredka)</b>	Učenec je v vseh področjih dosegel izjemen napredek, stalno se izboljšuje in razvija svoje sposobnosti.	Učenec je pokazal pomemben napredek skozi leto, izboljšal je svoje spretnosti in sodelovanje.	Učenec je v določenih področjih napredoval, vendar so še vedno prisotne nekatere pomanjkljivosti.	Napredek je minimalen, vendar je mogoče opaziti izboljšave v osnovnih elementih.	Ni opaznega napredka, učenec ostaja na začetni ravni.

## Znanja, ki se spremenljajo in preverjajo med urami ŠVZ za oblikovanjeocene

**Psihomotorično znanje v športu** se nanaša na zmognost nadzorovanja in koordinacije telesnih gibov s pomočjo psiholoških procesov, kot so zaznavanje, odločanje in reakcije. Gre za povezovanje miselnih procesov z motoričnimi sposobnostmi, kar je ključno za izvajanje športnih dejavnosti. To znanje je osredotočeno na telesno izvedbo in tehnično spretnost v športu.

### Elementi psihomotoričnega znanja

- **Koordinacija:** Sposobnost usklajevanja različnih delov telesa za izvedbo specifičnih gibov (npr. podaja žoge, plesni gibi). Zastava natančno sodelovanje med možgani in mišicami.
- **Ravnotežje:** Ohranjanje stabilnosti in nadzora med gibanjem ali v mirovanju
- **Natančnost:** Preciznost pri izvajanju gibov (npr. met na koš, udarec v gol).
- **Hitrost reakcije:** Sposobnost hitrega odziva na dražljaje iz okolja (npr. gibanje nasprotnika ali smer žoge).
- **Moč in vzdržljivost:** Psihomotorično znanje vključuje sposobnost usklajevanja moči z zahtevami naloge (npr. pravilna tehnika pri izvedbi krepih vaj).
- **Časovna in prostorska orientacija:** Zavedanje položaja telesa v prostoru in pravilno časovno načrtovanje gibov (npr. postavitev telesa pri igrah z ciljem čim boljšega pregleda nad igralno situacijo).

### Pomen psihomotoričnega znanja v športu

- **Tehnične veščine:** Psihomotorično znanje omogoča pravilno izvedbo športnih tehnik, kot so podajanje, streljanje, tek in skoki.
- **Izboljšanje zmogljivosti:** Dobro razvito psihomotorično znanje omogoča športnikom boljše prilagajanje na zahteve igre in izboljšanje učinkovitosti.
- **Preprečevanje poškodb:** Natančno obvladovanje gibov zmanjšuje tveganje za napačne gibe, ki lahko vodijo v poškodbe.
- **Prilagodljivost:** Sposobnost prilagajanja gibanja različnim situacijam v športu, kot so spremenljajoči se pogoji igre ali taktične prilagoditve.

**Socialno in interpersonalno znanje** v športu sta ključna koncepta, ki se nanašata na posameznikovo sposobnost učinkovitega delovanja v socialnih in medosebnih situacijah, ki se pogosto pojavljajo v športnem kontekstu. Tukaj je razlaga obeh pojmov.

### Socialno znanje v športu

Socialno znanje vključuje razumevanje družbenih norm, pravil in pričakovanj, ki urejajo obnašanje v športnem okolju. Gre za sposobnost prepoznavanja in prilagajanja na različne družbene situacije, kot so:

- Spoštovanje pravil: Razumevanje in spoštovanje pravil igre ter športnega vedenja.
- Timskih vrednot: Prepoznavanje pomena sodelovanja, podpore in fair playa.
- Kulturna občutljivost: Spoštovanje raznolikosti in medkulturnih razlik v ekipah ali nasprotnikih.
- Družbene dinamike: Razumevanje vloge posameznika v skupini, od liderstva do podpore soigralcem.

### **Interpersonalno znanje v športu**

Interpersonalno znanje se nanaša na posameznikovo sposobnost učinkovite komunikacije, empatije in sodelovanja z drugimi. Ključni vidiki vključujejo:

- Komunikacija: Jasno izražanje misli in občutkov ter aktivno poslušanje soigralcev in trenerjev.
- Empatija: Razumevanje čustev in potreb drugih ter prilagajanje svojega vedenja.
- Reševanje konfliktov: Sposobnost mirnega in produktivnega reševanja nesporazumov ali napetosti v ekipi.
- Motivacija drugih: Spodbujanje soigralcev, da dosežejo svoje cilje in razvijajo svoj potencial.

### **Pomen v športnem kontekstu**

- Socialno in interpersonalno znanje igrata ključno vlogo pri:
- Timski dinamiki: Omogočata učinkovito sodelovanje in preprečevanje konfliktov.
- Voditeljstvu: Vodje ekip morajo imeti razvite socialne in interpersonalne veščine za motiviranje in usmerjanje ekipe.
- Uspehu v športu: Boljše odnose med igralci pogosto spremljajo boljši rezultati na igrišču.
- Osebnem razvoju: Prispevata k razvoju značaja, discipline in sposobnosti soočanja z izzivi.

**Afektivno znanje v športu** se nanaša na čustvene, vrednostne in moralne vidike, ki vplivajo na vedenje posameznika v športnem kontekstu. Gre za sposobnost obvladovanja čustev, razumevanja in empatije, vzdrževanja pozitivnih medosebnih odnosov ter razvijanja vrednot, kot so spoštovanje, odgovornost in športna etika. Afektivno znanje je ključno za vzpostavljanje zdrave športne kulture in osebostnega razvoja športnikov.

### **Elementi afektivnega znanja**

- **Čustvena inteligenca:**

Sposobnost prepoznavanja in obvladovanja lastnih čustev ter razumevanja čustev drugih (npr. obvladovanje frustracij po porazu).

Omogoča boljše soočanje s stresom, pritiskom in konflikti.

- **Motivacija:**

Notranja ali zunanja želja po doseganju ciljev (npr. izboljšanje osebnega rekorda ali zmaga na tekmi).

Vključuje vztrajnost, samodisciplino in osredotočenost na proces, ne le na rezultat.

- **Empatija:**

Razumevanje perspektive drugih (soigralcev, nasprotnikov, sodnikov) ter spoštovanje njihovih čustev in stališč.

Aktivno znanje je ključno za celostni razvoj športnika, saj se ne nanaša zgolj na zmage in poraze, temveč na zrelost, osebno rast in vpliv na druge.

- **Zadovoljstvo:** Prispeva k večjemu uživanju v športni aktivnosti, ne glede na dosežke.
- **Vrednote in kultura:** Razvoj pozitivnih vrednot in etike krepi športno kulturo in spodbuja spoštovanje v športu.
- **Vodenje in vloga vzornikov:** Športniki z razvitim afektivnim znanjem lahko delujejo kot navdihujoči voditelji in vzorniki za druge.
- **Izboljšanje odnosov:** Krepi povezanost med soigralci, trenerji in nasprotniki.
- **Obvladovanje stresa:** Pomaga športnikom ostati mirni in zbrani v pritisčnih tekmovanjih.

#### Pomen afektivnega znanja v športu

Vključuje sposobnost soočanja z neuspehi in nadaljevanje napredka.

Positivno dojemanje lastnih sposobnosti, kar prispeva k boljšemu športnemu nastopu.

- **Samozavest in samopodoba:** Zavračanje nepoštenih praks, kot so doping, nasilno vodenje ali manipulacija.
- **Moralne in etične vrednote:** Spoštovanje pravil, fair play, športna drža in odgovornost.
- Prispeva k boljšemu timskeemu delu in socialni povezanosti.

**Prikaz najmanjšega števila realiziranih vadbenih enot razreda v polletju ali šolskem letu, v katerih se preverja znanje, posameznih vsebinskih sklopov, ki so zahtevani kot del postopka za oblikovanje končne ocene**

Število realiziranih enot razreda v polletju oziroma šolskem letu	Minimalno št. zahtevanih preverjanj znanj, ki predstavljajo sklop za ocenodijak je OCENJEN	Možnost pridobitve ocene z dodatnimi testi na podlagi manjkajočega opravljenega št. preverjanj znanj znotraj realiziranih enot ŠVZ, ki še omogočajo pridobitev ocene		Nezadostno št. preverjanj znanj, ki predstavljajo sklop za ocenodijak je NEOCENJEN
		OD	DO	
1	1	0	0	0
2	1	0	0	0
3	2	1	0	0
4	3	2	1	0
5	3	2	1	0
6	4	2	3	1
7	4	2	3	1
8	5	3	4	2
9	6	4	5	3
10	6	4	5	3
11	7	5	6	4
12	8	6	7	5
13	8	6	7	5
14	9	7	8	6
15	9	7	8	6
16	10	8	9	7
17	11	9	10	8
18	11	9	10	8
19	12	10	11	9
20	13	10	12	9
21	13	11	12	10
22	14	11	13	10
23	14	12	13	11
24	15	12	14	11
25	16	13	15	12
26	16	13	15	12
27	17	14	16	13
28	18	14	17	13
29	18	15	17	14
30	19	15	18	14
31	20	16	19	15
32	20	16	19	15
33	21	17	20	16
34	21	17	20	16
35	22	18	21	17

Število realiziranih enot razreda v polletju oziroma šolskem letu	Minimalno št. zahtevanih preverjanj znanj, ki predstavljajo sklop za oceno-OCENJEN	Možnost pridobitve ocene z dodatnimi testi na podlagi manjkajočega opravičenega št. preverjanj znanj znotraj realiziranih enot ŠVZ, ki še omogočajo pridobitev ocene	DO	NEZADOŠTNO št. preverjanj znanj, ki predstavljajo sklop za oceno-NEOCENJEN
36	23	18	22	17
37	23	19	22	18
38	24	19	23	18
39	25	20	24	19
40	25	20	24	19
41	26	21	25	20
42	26	21	25	20
43	27	22	26	21
44	28	22	27	21
45	28	23	27	22
46	29	23	28	22
47	30	24	29	23
48	30	24	29	23
49	31	25	30	24
50	32	25	31	24
51	32	26	31	25
52	33	26	32	25
53	33	27	32	26
54	34	27	33	26
55	35	28	34	27
56	35	28	34	27
57	36	29	35	28
58	37	29	36	28
59	37	30	36	29
60	38	30	37	29
61	38	31	37	30
62	39	31	38	30
63	40	32	39	31
64	40	32	39	31
65	41	33	40	32
66	42	33	41	32
67	42	34	41	33
68	43	34	42	33
69	43	35	42	34
70	44	35	43	34

**⚽ Ocenjevalna tabela po letnikih (1.–5. letnik) ŠVZ-nogomet, floorball, rokomet, nekontaktni ameriški nogomet, med dvema/štirimi ognji**

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.		Gibanja tekoča, žoga je pod nadzorom; podaje in strelji natančni; sprejemi lovljenja z redkimi napakami; tekoče povezovanje; odlična igra brez žoge, razumevanje postavitev; vzorno športno obnašanje.	Gibanja večinoma tekoča, malo napak; podaje/strelji učinkoviti; sprejemi z občasnimi napakami; dobro povezovanje; igra brez žoge solidna; spoštovanje pravil.	Gibanja povprečna; vodenje in podaje polprecizne; strelji občasno uspešni; sprejemi povprečni; povezovanje tehnike delno prisotno; razporejanje na igrišču solidno; spoštovanje pravil.	Osnovna gibanja redko uspešna, slaba kontrola; osnovno vodenje, nekaj podaj; sprejemi in lovljenje redko uspešni; povezovanje tehničnih elementov minimalno; nepopolna postavitev in gibanje brez žoge; večkrat neprimerno športno obnašanje.	Gibanja neuskaljena; izgubljanje žoge, netočne podaje/strelji; sprejemi pogosto neuspešni; povezovanje ni; brez razumevanja postavitev; neprimerno vodenje.
2.	Osn. gibanja, vodenje, podaje, strelji, sprejemi, lovljenje, povezovanje tehniki, postavite 3.3, 4.4 itd., odkrivanje, menjava mest, zaključevanje, športno obnašanje	Tekoča gibanja, skoraj brez napak; vodenje in podaje natančne; strelji uspešni; sprejemi in lovljenje zanesljivi; dobro povezovanje; razumevanje igre brez žoge; organizacija igre v postavitvah; vzorno obnašanje.	Gibanja kontrolirana, z redkimi napakami; vodenje in podaje učinkovite; strelji pogosto uspešni; sprejemi in lovljenje pogosti; povezovanje tehnike prisotno; dobra organizacija; spoštovanje pravil.	Gibanja stabilna, napake redke; vodenje/podaje polprecizne; strelji občasno; sprejemi in lovljenje solidni; povezovanje občasno; razporejanje solidno; prizadevanje za športno obnašanje.	Osnovna gibanja kontrolirana delno uspešna, boljša kontrola; boljša tehnika vodenja žoge in podaj, nekaj uspešnih streljav; sprejemi in lovljenje bolj pogosti; tehnika sprejema in lovljenja solidna; začetno povezovanje tehničnih elementov; boljše razporejanje v postavitvah; prizadevanje za športno obnašanje.	Gibanja še vedno negotova; vodenje in podaje netočne; strelji neučinkoviti; sprejemi redki; povezovanje ne; neorganizirano; neprimerno obnašanje.
3.–5.		Napredna raven: gibanja tekoča in koordinirana; vodenje in podaje natančne; strelji učinkoviti; sprejemi in lovljenje zanesljivi; povezovanje tehničnih elementov pogostejše; solidno razporejanje in razumevanje igralnih mest; vzorno športno obnašanje.	Kot pri oceni 5, a z občasnimi manjšimi napakami v tehniki ali organizaciji.	Povprečna raven: gibanja tekoča; vodenje in podaje polovično natančne; strelji učinkoviti; sprejemi in lovljenje polovično uspešni; povezovanje tehničnih elementov pogostejše; solidno razporejanje; razumevanje igralnih mest; prizadevanje za športno obnašanje.	Srednje slaba izvedba: gibanja negotova; vodenje/podaje netočne; strelji redki uspešni; sprejemi in lovljenje slabe; povezovanje redko; slabo razumevanje postavitev; občasno športno obnašanje.	Osnovna raven ni dosežena: gibanja neuskaljena; tehnika šibka; sprejemi/neuspešni; povezovanje ni; brez razumevanja postavitev; neprimerno vodenje.

 Ocenjevalna tabela za košarko (1.–5. letnik)-ŠVZ

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.	Osnovna gibanja z žogo/brez nje (preže, zaustavljanje), vodenje, podajanje, met na koš, lovljenje, povezovanje elementov (vtekanje, odkrivanje, menjava mest, zaključevanje), igre 3:3,4:4,5:5, vrednotenje športnega obnašanja	Gibanja tekoča in koordinirana; tehnike natančne; povezovanje tekoče; igra dobro organizirana; vzorno športno obnašanje.	Gibanja večinoma tekoča, nekaj napak; tehnike učinkovite; povezovanje dobro; igra solidna; spoštovanje pravil.	Gibanja povprečna; tehnike polprecizne; povezovanje delno prisotno; osnovno sodelovanje; spoštovanje pravil.	Delna izvedba osnovnih gibanj in občasne napake pri prežah/zaustavljanju. Osnovne tehnike z napakami. Občasno povezovanje. Osnovna igra s sodelovanjem in upoštevanjem pravil. Potrebuje opomine.	Gibanja neuskajena; netočne tehnike; ni povezovanja; igra neorganizirana; neupoštevanje pravil.
2.	Gibanja tekoča, redke napake; tehnike natančne; povezovanje dobro; igra dobro organizirana; športno vedenje vzorno.	Gibanja večinoma brez napak; tehnike učinkovite; povezovanje konstantno; igra solidna; spoštovanje pravil.	Gibanja stabilna, nekaj napak; tehnike delno natančne; povezovanje povprečno; igra sodelovalna; spoštovanje pravil.	Izboljšana gibanja z redkimi napakami. Stabilna tehnika ter lovljenje/meti. Več konsistence pri povezovanju in razumevanju igre. Upoštevanje pravil s priložnostnimi opomini.	Negotova gibanja; netočne tehnike; povezovanje redko; neorganizirano; pogosto neupoštevanje pravil.	
3.–5.	Napredna izvedba gibanj; tehnike zelo natančne; povezovanje pogosto; igra aktivna in taktična; spoštovanje pravil.	Gibanja tekoča z redkimi napakami; tehnike učinkovite; povezovanje konsistentno; igra dobro sodelovanje; spoštovanje pravil.	Gibanja tekoča; tehnike polprecizne; povezovanje prisotno; igra sodelovalna; razumevanje taktičnih elementov; spoštovanje pravil.	Pravilna izvedba gibanj z redkimi napakami. Tekoče tehnike in bolj dosledni meti. Aktivno sodelovanje in osnovno taktično razumevanje. Spoštovanje pravil brez pogostih opominov.	Gibanja negotova; tehnike šibke; povezovanje redko; igra pasivna; neupoštevanje pravil.	

 Ocenjevalna tabela za odbojko (1.–5. letnik)-ŠVZ

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.		Gibanja tekoča, koordinirana; tehnike natančne; povezovanje učinkovito; igra dobro organizirana; vzorno športno obnašanje.	Gibanja večinoma tekoča, malo napak; tehnike učinkovite; povezovanje dobro; igra solidna; spoštovanje pravil.	Gibanja povprečna; tehnike polprecizne; povezovanje delno prisotno; sodelovanje; spoštovanje pravil.	Osnovna gibanja prisotna, nestabilna; tehnike prisotne z napakami pri podaji/servisu/sprejemu; občasno povezovanje; osnovna igra s sodelovanjem; spoštuje pravila, potrebuje opomine, delno priznava napake.	Gibanja neuskaljena; tehnike netočne; brez povezovanja; igra kaotična; neupoštevanje pravil.
2.	Osnovna gibanja (v stran, naprej, nazaj), Tehnični elementi (spodnja/zgornja podaja, višina, natančnost, napad, servis spodnji/zgornji, sprejem, blok organizacija), Povezovanje elementov, Iger 3:3–6:6 tudi prirejena pravila, Vrednotenje športnega obnašanja	Gibanja stabilna, skoraj brez napak; tehnike natančne; povezovanje dobro; igra dobro organizirana; vzorno obnašanje.	Gibanja večinoma brez napak; tehnike učinkovite; povezovanje konstantno; organizirana igra; spoštovanje pravil.	Gibanja stabilna, nekaj napak; tehnike delno natančne; povezovanje prisotno; sodelovanje; spoštovanje pravil.	Izboljšana gibanja z redkimi napakami; tehnike boljše, a z napakami pri višini/natančnosti/podajah/servisu; več razumevanja igre; redki opomini za pravila.	Gibanja negotova; tehnike netočne; brez povezovanja; neorganizirano; pogosto neupoštevanje pravil.
3.–5.		Gibanja tekoča, stabilna; tehnike zelo natančne; povezovanje pogosto; aktivno sodelovanje; razumevanje taktično; spoštovanje pravil brez opominov.	Gibanja tekoča z redkimi napakami; tehnike učinkovite; povezovanje konsistentno; organizirana igra; spoštovanje pravil.	Gibanja tekoča; tehnike polprecizne; povezovanje prisotno; sodelovanje; razumevanje osnovnih taktik; spoštovanje pravil.	Pravilna gibanja z redkimi napakami; tekoče tehnike, bolj dosledni streli; aktivno sodelovanje; razumevanje osnov taktik; spoštovanje pravil brez opominov.	Gibanja negotova; tehnike šibke; povezovanja ni; igra pasivna; neupoštevanje pravil.

## Ocenjevalna tabela za atletiko (1.–5. letnik) -ŠVZ

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 <i>(minimalni standard)</i>	Ocena 1
1.		Neprekinjen tek nad 14 ali 12 minut (dekleta) z enakomernim tempom, dosledno brez pavz; motivacija vzdržljiva; atletska abeceda pravilna, ritmična; štafete brez napak.	Neprekinjen tek 13 minut do 13.59 minut ali 11 minut do 11.59 minut (dekleta); manjše nihanje v tempu; motivacija dobra; abeceda z malo napakami; štafetna igra dobra s posameznimi napakami.	Tek 12 minut do 12.59 minut ali 10 minut do 10.59 minut (dekleta) z občasnimi krajšimi pavzami ali hojo (2x po 5s); motivacija povprečna; abeceda izvedena osnovno; štafete z nekaj napakami.	Tek 11–11.59 min fanti (9–9.59 dekleta) z več pavzami ali hojo (3x5 s); nizka motivacija in oteženo izvajanje abecede; slabo sodelovanje in napake pri štafetah.	Tek prekinjen po nekaj minutah; ni motivacije; zavračanje napora; abecede ni; štafete nefunkcionalne.
2.	Dolgotrajni tek (vsaj 14 min fante, 12 min dekleta), mentalna pripravljenost, vaje atletske abecede, štafetne igre	Neprekinjen tek nad 14 ali 12 minut (dekleta) z enakomernim tempom, dosledno brez pavz;; motivacija dobra; abeceda izvedena dobro; štafete tekoče, natančne predaje.	Neprekinjen tek 13 minut do 13.59 minut ali 11 minut do 11.59 minut (dekleta); manjše nihanje v tempu motivacija dobra; abeceda manj natančna; štafete z manjšimi napakami.	Tek 12 minut do 12.59 minut ali 10 minut do 10.59 minut (dekleta) z občasnimi krajšimi pavzami ali hojo (2x po 5s); motivacija povprečna; abeceda osnovna; štafete z nekaj napakami.	Tek enako kot prej (11–11.59 min); boljša motivacija in fokus; abeceda z redkimi napakami; štafetne igre brez večjih napak.	Tek pogosto prekinjen; motivacija nizka; zavračanje napora; abecede ni; štafete neusklajene.
3.–5.		Neprekinjen tek nad 14 ali 12 minut (dekleta) z enakomernim tempom, dosledno brez pavz, Visoka motivacija; obvladovanje utrujenosti; vztrajnost; abeceda izvedena dobro; štafete tekoče, natančne predaje.	Neprekinjen tek 13 minut do 13.59 minut ali 11 minut do 11.59 minut (dekleta); manjše nihanje v tempu; motivacija dobra; abeceda z manj napakami; štafete dobro izvedene.	Tek 12 minut do 12.59 minut ali 10 minut do 10.59 minut (dekleta) z občasnimi krajšimi pavzami ali hojo (2x po 5s); motivacija povprečna; abeceda delno pravilna; štafete s posameznimi napakami.	Tek enako kot prej (11–11.59 min); boljša motivacija in fokus; abeceda z redkimi napakami; štafetne igre brez večjih napak.	Tek pogosto prekinjen; motivacija nizka; zavračanje napora; abecede ni; štafete neusklajene.

 Ocenjevalna tabela po letnikih-ŠVZ-namizni tenis, badminton


Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 ( <i>minimalni standard</i> )	Ocena 1
1.		Stabilna in pravilna drža, udarec na višini; učinkovita rešitev situaciji; različna komunikacija v dvojicah; razumevanje tekača; pravilna uporaba pravil; vzorno obnašanje.	Večina udarcev pravilnih; rešitve situacij večinoma učinkovite; dobro sodelovanje z nekaj komunikacijskimi napakami; razumevanje tekača; manjše napake pri pravilih; spoštljivost.	Drža loparja osnovna, občasne napake; situacije delno rešene; sodelovanje sprejemljivo; osnovno razumevanje tekača; osnovno poznavanje pravil; Povprečno spoštljiv.	<b>Nepravilna drža in višina udarca; nestabilna reševanje situacij; slabo sodelovanje in komunikacija; slabo razumevanje tekača; slabo poznavanje pravil; pogosto nespoštovanje fair playa.</b>	Drža in udarec neučinkovita; Nezmožnost reševanja situaciji; pomanjkanje razumevanja igre; ni sodelovanja; ne uporablja pravil; Vedno nespoštljiv; zavračanje fair playa
2.	Pravilna drža loparja in začetni udarec; reševanje situaciji; igranje 1:1, 2:2; igra s prirejenimi pravili ("tekač"); poznavanje pravil; športno obnašanje	Drža in udarci stabilni; učinkovite rešitve; dobro sodelovanje brez bistvenih napak; razumevanje tekača in pravil; vzorno obnašanje.	Drža loparja boljša, večinoma pravilna; reševanje situacij z manjšimi napakami; sodelovanje dobro, redki komunikacijski spodrslijaji; osnovno razumevanje tekača; osnovno poznavanje pravil; spoštovanje pravil.	Drža in udarci občasno netočni; situacije razmeroma uspešno rešene; sodelovanje povprečno; razumevanje tekača; osnovno poznavanje pravil; Povprečno spoštljiv;	<b>Drža loparja izboljšana a netočna; reševanje situacij nestabilno; sodelovanje prisotno; začetno razumevanje tekača; osnovno poznavanje pravil; večinoma spoštuje pravila.</b>	Drža in udarec neučinkovita; Nezmožnost reševanja situaciji; pomanjkanje razumevanja igre; ni sodelovanja; ne uporablja pravil; Vedno nespoštljiv; zavračanje fair playa
3.–5.		Prepoznaven napredek: drža in udarci stabilni z redkimi napakami; situacije rešuje učinkovito; v dvojicah aktivno sodeluje; prirejena pravila razume; pozna pravila; športno vedenje vzorno.	Drža in udarci dobri z redkimi napakami; situacije večinoma učinkovite; dobro sodelovanje v dvojicah; razumevanje tekača z manjšimi težavami; pravila dobro pozna; spoštovanje pravil.	Drža loparja stabilna, a polprecizna; situacije večinoma uspešne; sodelovanje solidno; razumevanje tekača; osnovno poznavanje pravil; Povprečno spoštljiv.	<b>Drža in udarci stabilni z redkimi napakami; situacije večinoma rešene; sodelovanje stabilno; razumevanje tekača v večini; pravilno poznavanje pravil z redkimi napakami; športno vedenje z občasnimi opomini.</b>	Drža in udarec neučinkovita; Nezmožnost reševanja situaciji; pomanjkanje razumevanja igre; ni sodelovanja; ne uporablja pravil; Vedno nespoštljiv; zavračanje fair playa.

 Ocenjevalna tabela za aerobiko in ples (1.–5. letnik) -ŠVZ

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.		Koraki tekoči; vse oblike aerobike brez napak; koreografija skladna z glasbo; odličen ritem.	Večina korakov pravih; oblike aerobike izvedene z občasnimi napakami; koreografsko usklajeno; ritem dobro sledljiv z manjšimi odstopi.	Osnovno povezovanje korakov; oblike izvedene delno; koreografija s popravki; ritem z nekaj nesinhronostmi.	Težave pri povezovanju in izvaji. oblik – potrebuje pomoč; koreografija ni samostojna; težave z ritmom in usklajenostjo.	Neizvedba korakov; ni samostojnosti; ritem popolnoma izgubljen.
2.	Povezovanje osnovnih korakov aerobike; izvajanje različnih oblik aerobike; izpeljava lažje plesne sestave; izvajanje koreografije v ritmu	Povezovanje korakov tekoče, brez napak; oblike aerobike samostojne in natančne; koreografija izvedena gladko; ritem zanesljiv.	Večina elementov soa pravilna; občasne manjše napake pri povezovanju in ritmu; koreografija dobro usklajena.	Koraki stabilni z nekaj napakami; oblike aerobike izvedene povprečno; koreografija z lažjimi popravki; ritem delno usklajen.	Koraki izboljšani, a napake prisotne; oblike aerobike stabilnejše, a še napake; koreografija deloma izvedena – manjša pomoč potrebna; ritem delno usklajen.	Težave pri skoraj vseh elementih – koraki in ritem izgubljen.
3.–5.		Koraki tekoči z redkimi napakami; vse oblike aerobike samostojne; koreografija usklajena in stabilna; ritem skoraj brez odstopov.	Povezovanje korakov dobro; oblike aerobike izvedene dobro; koreografija pravilna z manjšimi popravki; ritem večinoma točen.	Koraki delno tekoči; oblike aerobike povprečne; koreografija s popravki; ritem z nekaj manjšimi nesinhronostmi.	Koraki tekoči z redkimi napakami; oblike aerobike samostojne; koreografija izvedena z manjšimi popravki; ritem večinoma usklajen.	Pomanjkljivo izvajanje vseh sklopov – nesinhronost in negotovost.

 Ocenjevalna tabela za fitness in funkcionalno vadbo (1.–5. letnik) -ŠVZ

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.		Izvajanje vaj pravilno, tekoče in z nadzorom; razume vplive na telo; tehnika dvigovanja brez napak, pravilno dihanje; samostojna in varna uporaba opreme; poznavanje naprav in mišic.	Večina vaj izvedena pravilno, občasno manjše napake; dobro razumevanje vplivov vadbe na telo; tehnika dvigovanja večinoma pravilna; vadba z občasno pomočjo; razumevanje naprav in mišic.	Vaje izvedene osnovno, občasne napake; delno razumevanje vpliva vadbe na telo; tehnika dviganja z nižjo natančnostjo; uporablja opremo ob navodilih; prepozna osnovne naprave.	<b>Težave pri izvedbi vaj in razumevanju; omejeno razumevanje vplivov; nepravilna tehnika in dihanje, potrebuje stalno pomoč; težave pri uporabi opreme, napačna izbira teže; omejeno poznavanje naprav in mišičnih skupin.</b>	Nezmožnost izvedbe vaj; ne pozna vplivov vadbe na telo; tehnika slaba, ne uporablja opreme; ne pozna naprav.
2.	Krepilne, raztezne in sprostilne vaje; vplivi vaj; dvigovanje bremen; vadba na napravah/utežih; poznavanje naprav in mišic	Vaje tekoče in pravilne; dobro razumevanje vpliva vaj na telo; tehnika dvigovanja stabilna; vadba brez napak; dobro pozna naprave in mišice.	Vaje stabilne, manj napak; razumevanje vplivov vadbe na telo; tehnika dvigovanja pravilna, občasne popravke; vadba samostojna; pozna naprave.	Vaje z občasnimi napakami; osnovno razumevanje vplivov vadbe na telo; tehnika dvigovanja z napakami; vadba ob navodilih; prepozna večino naprav.	<b>Osnovna izvedba vaj z občasnimi napakami; izboljšanje razumevanja vplivov; tehnika dvigovanja bolj stabilna, vendar z napakami; vadba z nekaj pomočjo; srednje poznavanje naprav in mišic.</b>	Vaje nepravilne; ne pozna vplivov vadbe na telo; slaba tehnika; ne pozna naprav.
3.–5.		Vaje tekoče, natančne in z nadzorom; razumevanje vpliva na; dvigovanje bremen pravilno z malo napakami; oprema uporabljena varno; naprave in mišice dobro prepozna.	Vaje pravilne z manjšimi napakami; dobro razumevanje vplivov vadbe na telo; tehnika dviganja večinoma pravilna; vadba samostojna; pozna naprave.	Vaje povprečne, nekaj popravkov; razume vplive; tehnika dvigovanja polprecizna; vadba z navodili; prepozna naprave.	<b>Vaje izvajane tekoče z redkimi popravki; izboljšano razumevanje vplivov z manjšimi nejasnostmi; dvigovanje pravilno z redkimi napakami; oprema uporabljena dobro, redki napačni odločitvi; naprave in mišice večinoma poznane.</b>	Vaje negotove; ne pozna vplivov vadbe na telo; tehnika napačna; ne uporablja opreme; ne pozna naprav.

 Ocenjevalna tabela: joga in sproščanje (1.–5. letnik) -ŠVZ

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.		Umirjenost takojšnja; dihanje globoko, tekoče; dobra sproščenost tako telesna in psihična; jasna samozavedanost.	Dihanje poglobljeno z manjšimi odstopi; sproščenost solidna, samozavedanje solidno.	Dihanje delno pravilno; občutek sproščenosti negotov; samozavedanje osnovno.	<b>Slaba in netekoča izvedba joge in dihanja; šibko občutenje telesa in sproščenosti; slabo poznavanje vaj (npr. Pozdrav soncu).</b>	Neizvedba vaj joge; brez samozavedanja.
2.	Umiritev, dihalne vaje, občutek sproščenosti, čutenje telesa, zavedanje sebe	Umirjenost dobra; dihanje tekoče; sproščenost dobro občutena; samozavedanje stabilno.	Dihanje pogosto pravilno; sproščenost dosežena, z manjšimi težavami; samozavedanje solidno.	Dihanje osnovno; sproščenost z občasnimi prekinitvami; samozavedanje osnovno.	<b>Slaba, netekoča izvedba joge z dihanjem; slabo čutenje telesa; poznajo le osnovne vaje.</b>	Neizvedba vaj joge; brez samozavedanja.
3.–5.		Joga umirjena in tekoča; dihanje pravilno; dobro občutje telesa in sproščenosti; samozavedanje močno.	Dihanje dobro; sproščenost solidna; samozavedanje dobro.	Dihanje delno pravilno; sproščenost negotovo prisotna; samozavedanje osnovno.	<b>Slaba/netekoča izvedba joge, dihanja; slabo čutenje telesa; sproščenost oslABLJena; poznajo le osnovne vaje.</b>	Neizvedba vaj joge; brez samozavedanja.

**Ocenjevalna tabela za seminarsko nalogo--ŠVZ**

Letnik	Vsebinski sklop	Ocena 5	Ocena 4	Ocena 3	Ocena 2 (minimalni standard)	Ocena 1
1.-5.	Opis in slikovni prikaz gibalno/motoričnih aktivnosti športne panoge	Podroben in natančen opis ključnih gibalnih/motoričnih aktivnosti z ustreznimi slikovnimi prikazi; prikazi so kakovostni in smiselno vključeni v besedilo.	Dober opis aktivnosti z večinoma ustreznimi slikovnimi prikazi; manjše pomanjkljivosti v kakovosti ali umestitvi slik.	Osnovni opis aktivnosti; slikovni prikazi so prisotni, vendar morda niso optimalno izbrani ali umeščeni.	Površen opis aktivnosti; slikovni prikazi so neustrezni ali slabe kakovosti.	Opis aktivnosti je neustrezen ali ga ni; slikovni prikazi manjkajo ali so popolnoma neprimerni.
	Opis in slikovni prikaz športnega dogodka	Izčrpen opis izbranega športnega dogodka z ustreznimi slikovnimi prikazi; prikazi dopolnjujejo besedilo in so kakovostni.	Dober opis dogodka z večinoma ustreznimi slikovnimi prikazi; manjše pomanjkljivosti v kakovosti ali umestitvi slik.	Osnovni opis dogodka; slikovni prikazi so prisotni, vendar morda niso optimalno izbrani ali umeščeni.	Površen opis dogodka; slikovni prikazi so neustrezni ali slabe kakovosti.	Opis dogodka je neustrezen ali ga ni; slikovni prikazi manjkajo ali so popolnoma neprimerni.
	Opis in slikovni prikaz športnika	Podroben in natančen opis izbranega športnika z ustreznimi slikovnimi prikazi; prikazi so kakovostni in smiselno vključeni v besedilo.	Dober opis športnika z večinoma ustreznimi slikovnimi prikazi; manjše pomanjkljivosti v kakovosti ali umestitvi slik.	Osnovni opis športnika; slikovni prikazi so prisotni, vendar morda niso optimalno izbrani ali umeščeni.	Površen opis športnika; slikovni prikazi so neustrezni ali slabe kakovosti.	Opis športnika je neustrezen ali ga ni; slikovni prikazi manjkajo ali so popolnoma neprimerni.
	Zagovor seminarske naloge	Jasna, strukturirana in samozavestna predstavitev; odlično poznavanje vsebine; odgovori na vprašanja so natančni in argumentirani; uporaba strokovne terminologije.	Dobra predstavitev z manjšimi pomanjkljivostmi v strukturi ali izražanju; dobro poznavanje vsebine; odgovori na vprašanja so večinoma natančni; uporaba strokovne terminologije z manjšimi napakami.	Osnovna predstavitev; nekaj težav z izražanjem ali strukturo; poznavanje vsebine je zadovoljivo; odgovori na vprašanja so nejasni ali delno natančni; uporaba strokovne terminologije z večjimi napakami.	Slaba predstavitev; težave z izražanjem in strukturo; pomanjkjivo poznavanje vsebine; odgovori na vprašanja so nejasni ali netočni; uporaba strokovne terminologije je neustrezna.	Predstavitve ni ali je popolnoma neustrezna; nepoznavanje vsebine; nezmožnost odgovarjanja na vprašanja; uporaba strokovne terminologije je nična ali popolnoma napačna.

Opravlja dijak iz predmeta ŠVZ, pri katerih ima končno oceno nezadostno.

### **Popravni izpit**

Dopolnilni izpit obsega snov tistega obdobja (polletja), v katerem je bil dijak neocenjen.

obdobjih ni pridobil dovolj ocen v skladu s šolskimi pravili ocenjevanja.

Dopolnilni izpit opravlja dijak, ki do konca pouka pri predmetu ŠVZ v enem oziroma več ocenjevalnih

### **Dopolnilni izpit**

## **OPRAVLJANJE DOPOLNILNIH, OZIROMA POPRAVNIH IZPITOV**

### **Števila preverjanj znotraj realiziranih vadbениh enot - 3 testi**

Kriteriji so opisani v poglavju pod naslovom **Kriteriji ocenjevanja pri pouku iz razloga manjkajočega**

dela se po ritmu šteja.

- Test za moč se dela po sistemu 1-1-1 (1 počep, 1 skleca, 1 trebušnjak) 2-2-2, 3-3-3... Učitelj šteje, servis).

- Test odbojka. Test se izvaja z po 6 ponovitev vsakega elementa (spodnji odboj, zgornji odboj,

notranjim delom stopala all nartom. Čas trajanja 4 minute

- Test nogomet-štejejo zadeti goli. Test vključuje podajo, vodenje in zaključevanje s strelom na gol z na koš. Čas trajanja 4 minute.

- Test košarka-štejejo koši. Test vključuje podajo, vodenje in zaključevanje s kakršnokoli obliko meta

- zaključevanje igralnih situacij

- povezava posameznih tehničnih elementov v igri

- pravilna postavitev na igrišču

katerimi se lahko pridobi ocena iz:

posameznih športnih panog, se praktične naloge izvedejo v okviru posameznih tehnično-taktičnih vaj, s

ker se dijakom pri izvajanju testov ne more zagotoviti, da bi izvajali praktične naloge znotraj igre

odbojka) in testa Vaj vzdržljivosti in moči.

V nadaljevanju dijak pristopi k opravljanju testa iz nalog ene od športnih panog (nogomet, košarka,

opravljati nadaljevanja testov. Dijaka se oceni z oceno nezadostno.

ustreza minimalnim standardom in se mu v nadaljevanju zaradi razlogov varovanja zdravlja ne dovoli

Če dijak teka v omenjenem času ne opravi, je njegova telesna vzdržljivost/zmogljivost tako slaba, da ne

Hoja ni dovoljena. Dijak mora imeti fazo leta, kar pomeni, da sta v določenem trenutku obe nogi v zraku.

<https://wersports.com/blogs/fitness-equipment/what-are-the-optimal-treadmill-speeds-for-beginners>.

Dijak/-inja mora preteči razdaljo (tanje 2100m, dekleta 1600m) po kriteriju hitrosti po:

ocena 1 (nezadostno). Testi se izvajajo v isti šolski uri!

Potrebno je narediti vse tri teste najmanj za oceno dva (2). Če je en od testov negativen, je končna

### **Ocenjevanje:**

### **realiziranih vadbениh enot - 3 testi**

**Kriteriji ocenjevanja pri pouku iz razloga manjkajočega števila preverjanj znotraj**

Popravni izpit obsega snov obeh obdobj (1. in 2. polletje).

### **Potek izpitov**

Dopolnilni, oziroma popravni izpit se opravlja v šolski telovadnici. Dopolnilni, oziroma popravni izpit je sestavljen iz teka za dijake ali dijakinje, dveh testov praktičnih nalog športnih panog za dijake (nogomet, košarka, odbojka), oziroma iz testa izvajanja praktičnih nalog iz odbojke za dekleta in testa vaj moči (fantje in dekleta). Kriteriji so opisani v poglavju Kriteriji ocenjevanja pri dopolnilnih izpitih, oziroma Kriteriji ocenjevanja pri popravni izpitih.

Potek dopolnilnih, oziroma popravni izpitov nadzirajo tričlanske komisije učiteljev ŠVZ. Ravnatelj lahko iz utemeljenih razlogov ali zaradi spleta okoliščin (npr. bolniška odsotnost), ali če šola nima dovolj ustreznega kadra, v komisijo imenuje tudi učitelja z ustrežno stopnjo izobrazbe, ki ni učitelj ŠVZ.

### **Opravljanje dopolnilnega izpita**

**Pri opravljanju dopolnilnega izpita**, mora dijak/-inja v prvem delu obvezno preteči razdaljo iz nabora nalog (fantje 2400m, dekleta 1800m), v minimalnem času določenem po kriteriju za popravni/dopolnilni izpit. Hitrost teka je določena po: <https://wersports.com/blogs/fitness-equipment/what-are-the-optimal-treadmill-speeds-for-beginners>).

Hoja ni dovoljena. Dijak mora imeti fazo leta, kar pomeni, da sta v določenem trenutku obe nogi v zraku. Za dijake, ki z zdravniškim potrdilom dokazujejo, da so nezmožni teka, nimajo pa omejitev glede izvajanja ostalih delov popravnega/dopolnilnega izpita, se prvi del izpita lahko opravi v obliki testa kolesarjenja ali vzdržljivostne hoje po kriterijih opisanih v poglavju Kolesarjenje – dijaki/-inje, oziroma Vzdržljivostna hoja dijakinje/-inje. To velja za dijake/-inje, ki imajo zdravstvene težave, ki preprečujejo tek (potrebno je uradno zdravniško potrdilo, ki dokazuje nezmožnost teka).

Dijak mora v nadaljevanju obvezno opraviti vse tri preostale teste, oziroma dijakinja oba preostala testa, brez možnosti odstopa.

Če dijak teka v omenjenem času iz prvega dela izpita ne opravi, je njegova telesna vzdržljivost/zmogljivost tako slaba, da ne ustreza minimalnim standardom in se mu v nadaljevanju zaradi razlogov varovanja zdravja ne dovoli opravljati popravnega, oziroma dopolnilnega izpita. Dijaka se oceni z oceno nezadostno.

Ker se dijakom pri izvajanju dopolnilnih izpitov ne more zagotoviti, da bi izvajali praktične naloge znotraj igre posameznih športnih panog, se praktične naloge izvedejo v okviru posameznih tehnično-taktičnih vaj, s katerimi se lahko pridobi ocena iz:

- pravilna postavitvev na igrišču
- povezava posameznih tehničnih elementov v igri
- zaključevanje igralnih situacij

Praktične naloge iz zgoraj navedenih elementov se opravijo v obliki testa osmica za košarko pri fantih, testa osmica za nogomet pri fantih in testa za odbojko pri fantih oziroma dekletih. Kriteriji za dopolnilni izpit iz tehnično-taktičnih elementov posameznih športnih iger so navedeni v poglavju Kriteriji za

dopolnilni izpit. Dijak opravlja v 45 minutah štiri teste, od katerih morajo biti vsi opravljeni po kriterijih za pozitivno oceno (2). V nasprotnem primeru je dijak ocenjen z oceno 1. Dijak mora obvezno opraviti štiri teste, oziroma dijakinja tri teste, brez možnosti odstopa od števila obveznih testov za popravljanje Neocenjene ocene.

### **Opravljanje popravnega izpita**

**Pri opravljanju popravnega izpita**, mora dijak/-inja v prvem delu obvezno preteči razdaljo iz nabora nalog (fantje 270m, dekleta 210m), v minimalnem času določenem po kriteriju za popravljeni/dopolnili izpit. Hitrost teka je določena po: <https://wersports.com/blogs/fitness-equipment/what-are-the-optimal-treadmill-speeds-for-beginners>.

Hoja ni dovoljena. Dijak mora imeti fazo leta, kar pomeni, da sta v določenem trenutku obe nogi v zraku. Za dijake, ki z zdravniškim potrdilom dokazujejo, da so nezmožni teka, nimajo pa omejitev glede izvajanja ostalih delov popravnega izpita, se prvi del izpita lahko opravi v obliki testa kolesarjenja ali vzdržljivostne hoje po kriterijih opisanih v poglavju Kolesarjenje – dijak/-inje, oziroma Vzdržljivostna hoja dijak/-inje. To velja za dijake/-inje, ki imajo zdravstvene težave, ki preprečujejo tek (potrebno je uradno zdravniško potrdilo, ki dokazuje nezmožnost teka).

Dijak mora v nadaljevanju obvezno opraviti vse tri preostale teste, oziroma dijakinja oba preostala testa, brez možnosti odstopa.

Če dijak teka v omejenem času iz prvega dela izpita ne opravi, je njegova telesna vzdržljivost/zmogljivost tako slaba, da ne ustreza minimalnim standardom in se mu v nadaljevanju zaradi razlogov varovanja zdravlja ne dovoli opravljati popravnega izpita. Dijaka se oceni z oceno nezadostno. Ker se dijakom pri izvajanju popravnih izpitov ne more zagotoviti, da bi izvajali praktične naloge znotraj igre posameznih športnih panog, se praktične naloge izvedejo v okviru posameznih tehnično-taktičnih vaj, s katerimi se lahko pridobi ocena iz:

- pravilna postavitev na igrišču
- povezava posameznih tehničnih elementov v igri
- zaključevanje igralnih situacij

Praktične naloge iz zgoraj navedenih elementov se opravijo v obliki testa osmica za košarko pri fantih, testa osmica za nogomet pri fantih in testa za odbojko pri fantih oziroma dekletih. Kriteriji za popravljeni izpit iz tehnično-taktičnih elementov posameznih športnih iger so navedeni v poglavju Kriteriji za popravljeni izpit. Dijak opravlja v 45 minutah štiri teste, od katerih morajo biti vsi opravljeni po kriterijih za pozitivno oceno (2). V nasprotnem primeru je dijak ocenjen z oceno 1. Dijak mora obvezno opraviti štiri teste, oziroma dijakinja tri teste, brez možnosti odstopa od števila obveznih testov za popravljanje Nezadostne ocene.

# Kriteriji ocenjevanja pri pouku iz razloga manjkajočega števila preverjanj znotraj realiziranih vadbenih enot - 3 testi

## Atletika fantje –tek

hitrost teka v km/h	35 krogov=2100m	
	minute in sekunde	minute
8	15,42	945,0
8,5	14,48	889,4
9	14	840,0
9,5	13,18	795,8
10	12,36	756,0
10,5	12	720,0
11	11,3	687,3
11,5	11	657,4
12	10,3	630,0
12,5	10,06	604,8
13	9,42	581,5
13,5	9,18	560,0
14	9	540,0
14,5	8,42	521,4
15	8,24	504,0
15,5	8,06	487,7
16	7,54	472,5
16,5	7,36	458,2
17	7,24	444,7
17,5	7,12	432,0
18	7	420,0
18,5	6,48	408,6
19	6,36	397,9
19,5	6,3	387,7
20	6,18	378,0

## Atletika-dekleta-tek

hitrost teka v km/h	27 krogov=1500m	
	minute in sekunde	minute
7.0	13.54	
7.5	13.00	
8	12.06	
8.5	11.24	
9	10.48	
9.5	10.12	
10	9.42	
10.5	9.18	
11	8.48	
11.5	8.30	
12	8.06	
12.5	7.48	
13	7.30	
13.5	7.12	
14	6.54	
14.5	6.42	
15	6.30	
15.5	6.18	
16	6.06	
16.5	5.54	

## LEGENDA:

čas teka	Ocena 1
čas teka	Ocena 2
čas teka	Ocena 3
čas teka	Ocena 4
čas teka	Ocena 5

Vzdržljivostna hoja- dijaki/-inje, ki imajo zdravstvene težave ki preprečujejo tek-dokazljivo zdravniško potrdilo-3 testi

Ocena	HITROST HOJE	PREHOJENA RAZDALJA
5 – Odlično	≥ 7.37 km/h	≥ 1850 m
4 – Zelo dobro	7.0 – 7.36 km/h	1750m – 1849 m
3 – Dobro	6.6 – 6.96 km/h	1650m – 1749 m
2 – Zadostno	6.2 – 6.56 km/h	1551m – 1649 m
1 – Nezadostno	< 6.2 km/h	< 1550 m

Čas hoje je 15 minut.

Težavnostna stopnja tekalne steze je na stopnji med 5 in 6.

# Kolesarjenje – dijaki/-inje, ki imajo zdravstvene težave ki preprečujejo tek-dokazljivo zdravniško potrdilo-3 testi

## FANTJE

hitrost vožnje v m/s	hitrost vožnje v km/h	20 minut vožnje na kolesu	
		15	1
4.17	15	3.8	1
4.31	15.5	3.9	
4.44	16	4.0	2
4.58	16.5	4.1	
4.72	17	4.3	
4.86	17.5	4.4	
5	18	4.5	
5.14	18.5	4.6	
5.28	19	4.8	
5.42	19.5	4.9	3
5.56	20	5.0	
5.69	20.5	5.1	
5.83	21	5.3	
5.97	21.5	5.4	
6.11	22	5.5	
6.25	22.5	5.6	4
6.39	23	5.8	
6.53	23.5	5.9	
6.67	24	6.0	
6.81	24.5	6.1	
6.94	25	6.3	
7.08	25.5	6.4	5
7.22	26	6.5	
7.36	26.5	6.6	
7.5	27	6.8	
7.64	27.5	6.9	
7.78	28	7.0	
7.92	28.5	7.1	
8.06	29	7.3	
8.19	29.5	7.4	
8.33	30	7.5	
		prevoženi km	

## DEKLETA

hitrost vožnje v m/s	hitrost vožnje v km/h	15 minut vožnje na kolesu	
		3.5	1
3.89	14	3.5	1
4.03	14.5	3.6	2
4.17	15	3.8	
4.31	15.5	3.9	
4.44	16	4.0	
4.58	16.5	4.1	
4.72	17	4.3	
4.86	17.5	4.4	3
5.00	18	4.5	
5.14	18.5	4.6	
5.28	19	4.8	
5.42	19.5	4.9	
5.56	20	5.0	
5.69	20.5	5.1	4
5.83	21	5.3	
5.97	21.5	5.4	
6.11	22	5.5	
6.25	22.5	5.6	
6.39	23	5.8	
6.53	23.5	5.9	5
6.67	24	6.0	
6.81	24.5	6.1	
6.94	25	6.3	
7.08	25.5	6.4	
7.22	26	6.5	
		prevoženi km	

## LEGENDA:

čas kolesarjenja 3 testi	Ocena 1
čas kolesarjenja 3 testi	Ocena 2
čas kolesarjenja 3 testi	Ocena 3
čas kolesarjenja 3 testi	Ocena 4
čas kolesarjenja 3 testi	Ocena 5

## Košarka – vaja osmica- 3 testi



Priimek in ime:	Ponovitve V 4 minutah	ocena	Razred:	Datum:
	11	1		
	12			
	13			
	14			
	15			
	16	2		
	17			
	18			
	19	3		
	20			
	21			
	22	4		
	23			
	24			
	25	5		
	26			

### LEGENDA:

Število dosženih košev	Ocena 1
Število dosženih košev	Ocena 2
Število dosženih košev	Ocena 3
Število dosženih košev	Ocena 4
Število dosženih košev	Ocena 5

# Nogomet – vaja osmica – 3 testi

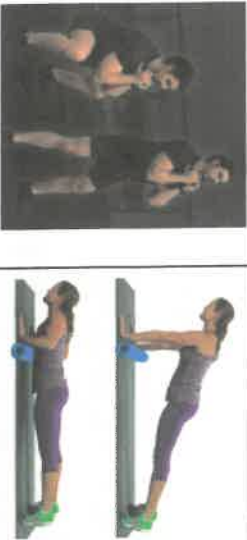


Primek in ime:	Razred:	Datum:
<b>Ponovitev V 4 minutah</b>	<b>ocena</b>	
14	1	
15	2	
16		
17		
18	3	
19		
20		
21	4	
22		
23		
24	5	
25		
26		

## LEGENDA:

Število doseženih golov	Ocena 1
Število doseženih golov	Ocena 2
Število doseženih golov	Ocena 3
Število doseženih golov	Ocena 4
Število doseženih golov	Ocena 5

## Vaje za moč – 3 testi

Primek in ime:	Razred:	Datum:			
		Tabela ocen	ocena		
<b>Pomotives</b> <b>počep-skleca-trehušnjak</b>	<b>FANTJE</b> 		1	1	
			2	3	
			3	6	
			4	10	
			5	15	
			6	21	2
			7	28	
			8	36	3
			9	45	
			10	55	4
			11	66	
			12	78	5
			13	91	
<b>Pomotives</b> <b>počep-skleca-trehušnjak</b>	<b>DEKLETA</b> 		1	1	
			2	3	
			3	6	
			4	10	2
			5	15	
			6	21	3
			7	28	
			8	36	4
			9	45	
			10	55	5
			11	66	

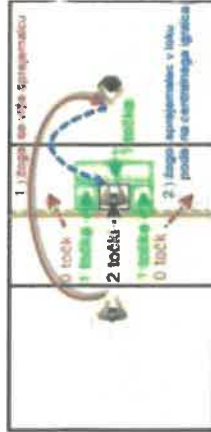
# Odbojka- fantje, dekleta – 3 testi

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

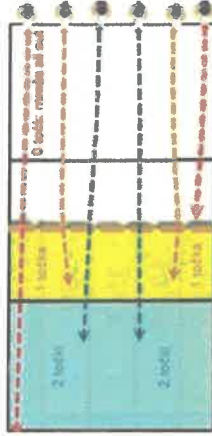
DATUM:

## SPODNJI ODBOJ, ZGORNJI ODBOJ



TOČKE	SPODNJI ODBOJ	NATANČNOST SP. ODBOJA					
		1	2	3	4	5	6
0	več kot 1m od sprejemalca						
1	do 1m od sprejemalca						
2	na sprejemalca						
OPIS-4	pravilno mesto odboja- postavitev rok						
TOČKE	ZGORNJI ODBOJ	NATANČNOST ZG. ODBOJA					
		1	2	3	4	5	6
0	več kot 1m od sprejemalca						
1	do 1m od sprejemalca						
2	na sprejemalca						
OPIS-4	Z uporabo košarice						

## SERVIS



TOČKE	SERVIS	NATANČNOST SPREJEMA					
		1	2	3	4	5	6
0	mreža ali out						
1	do 3m od mreže						
2	od 3m-9m od						
OPIS-4	servis z odprto dlanjo						

OCENA	Skupaj 54 točk
5	51 do 54
4	45 do 50
3	38 do 44
2	27 do 37
1	26 in manj

KONČNA OCENA:

OSTALE OPOMBE:

## OPIS IZVEDBE

- Test se izvaja v serijah, po 6 ponovitev vsakega elementa, in sicer: spodnji odboj/sprejem, zgornji odboj/podaja, servis.
- Izvedba in točkovanje je opisano na ocenjevalnih listih. Točke se seštevajo.
- Tehnika izvedbe se oceni opisno in s točkovnikom natančnosti oblikuje končno oceno.

## KRITERIJI OCENJEVANJA PRI DOPOLNILNIH IZPITIH

### Atletika fanfje, dekleta –dopolnilni izpit

hitrost teka v km/h	40 krogov =2400m	1	hitrost teka v km/h	30 krogov=1800m	1
8	18,06	1	7,0	30	1
8,5	17		15,3		
9	16,06	2	7,5	14,24	2
9,5	15,12		8	13,3	
10	14,3		8,5	12,42	
10,5	13,48		9	12	
11	13,12		9,5	11,24	
11,5	12,36	3	10	10,48	3
12	12,06		10,5	10,18	
12,5	11,36		11	9,48	
13	11,06	4	11,5	9,24	4
13,5	10,42		12	9	
14	10,18		12,5	8,42	
14,5	10		13	8,18	
15	9,42	5	13,5	8	5
15,5	9,36		14	7,42	
16	9		14,5	7,3	
16,5	8,48		15	7,12	
17	8,3		15,5	7	
17,5	8,18	6	16	6,48	6
18	8		16,5	6,36	
18,5	7,48				
19	7,36				
19,5	7,24				
20	7,12				

minute in sekunde

minute in sekunda

DEKLETA

### LEGENDA:

čas teka popravnih/dopolnilnih izpit	Ocena 1
čas teka popravnih/dopolnilnih izpit	Ocena 2
čas teka popravnih/dopolnilnih izpit	Ocena 3
čas teka popravnih/dopolnilnih izpit	Ocena 4
čas teka popravnih/dopolnilnih izpit	Ocena 5

Vzdržljivostna hoja- dijaki/-inje, ki imajo zdravstvene težave ki preprečujejo tek-dokazljivo zdravniško potrdilo – dopolnilni izpit

Ocena	HITROST HOJE	PREHOJENA RAZDALJA
5 – Odlično	≥ 7.59 km/h	≥ 1900 m
4 – Zelo dobro	7.21 – 7.58 km/h	1800m – 1899 m
3 – Dobro	6.8 – 7.20 km/h	1700m – 1799m
2 – Zadostno	6.38 – 6.79 km/h	1600m – 1699 m
1 – Nezadostno	< 6.37 km/h	< 1599 m

Čas hoje je 15 minut.

Težavnostna stopnja tekalne steze je na stopnji med 5 in 6.

## Kolesarjenje – dijaki/-inje, ki imajo zdravstvene težave ki preprečujejo tek-dokazljivo zdravniško potrdilo – dopolnilni izpit

### FANTJE

hitrost vozilje v m/s	hitrost vozilje v km/h	15 minut vozilje na kolesu	
4.17	15	3.8	1
4.31	15.5	3.9	
4.44	16	4.0	
4.58	16.5	4.1	2
4.72	17	4.3	
4.86	17.5	4.4	
5	18	4.5	
5.14	18.5	4.6	
5.28	19	4.8	
5.42	19.5	4.9	
5.56	20	5.0	3
5.69	20.5	5.1	
5.83	21	5.3	
5.97	21.5	5.4	
6.11	22	5.5	
6.25	22.5	5.6	
6.39	23	5.8	4
6.53	23.5	5.9	
6.67	24	6.0	
6.81	24.5	6.1	
6.94	25	6.3	
7.08	25.5	6.4	
7.22	26	6.5	5
7.36	26.5	6.6	
7.5	27	6.8	
7.64	27.5	6.9	
7.78	28	7.0	
7.92	28.5	7.1	
8.06	29	7.3	
8.19	29.5	7.4	
8.33	30	7.5	
prevoženi km			


### DEKLETA


hitrost vozilje v m/s	hitrost vozilje v km/h	15 minut vozilje na kolesu	
3.89	14	3.5	1
4.03	14.5	3.6	
4.17	15	3.8	2
4.31	15.5	3.9	
4.44	16	4.0	
4.58	16.5	4.1	
4.72	17	4.3	
4.86	17.5	4.4	
5.00	18	4.5	3
5.14	18.5	4.6	
5.28	19	4.8	
5.42	19.5	4.9	
5.56	20	5.0	
5.69	20.5	5.1	
5.83	21	5.3	4
5.97	21.5	5.4	
6.11	22	5.5	
6.25	22.5	5.6	
6.39	23	5.8	
6.53	23.5	5.9	
6.67	24	6.0	5
6.81	24.5	6.1	
6.94	25	6.3	
7.08	25.5	6.4	
7.22	26	6.5	
<b>dekleta</b> prevoženi km			

### LEGENDA:

čas kolesarjenja dopolnilni izpit	Ocena 1
čas kolesarjenja dopolnilni izpit	Ocena 2
čas kolesarjenja dopolnilni izpit	Ocena 3
čas kolesarjenja dopolnilni izpit	Ocena 4
čas kolesarjenja dopolnilni izpit	Ocena 5

## Vaje za moč za dopolnilni izpit -dopolnilni izpit

Prilimek in ime:	Razred:	Datum:	ocena	
			Tabela	ocena
	<b>FANTJE</b>		Število ponovitev skupaj	
			1	1
			2	3
			3	6
			4	10
			5	15
			6	21
			7	28
			8	36
			9	45
			10	55
			11	66
			12	78
13	91			

Prilimek in ime:	Razred:	Datum:	ocena	
			Tabela	ocena
	<b>DEKLETA</b>		Število ponovitev skupaj	
			1	1
			2	3
			3	6
			4	10
			5	15
			6	21
			7	28
			8	36
			9	45
			10	55
			11	66

## Košarka – vaja osmica – fanje dopolnilni izpit



Primek in ime:	ocena	Razred:	Datum:
<b>Ponovitev V 4 minutah</b>			
15	1		
16			
17			
18	2		
19			
20			
21	3		
22			
23			
24	4		
25			
26			
27	5		
28			
29			

### LEGENDA:

Število dosženih košev –dopolnilni izpit	Ocena 1
Število dosženih košev –dopolnilni izpit	Ocena 2
Število dosženih košev –dopolnilni izpit	Ocena 3
Število dosženih košev –dopolnilni izpit	Ocena 4
Število dosženih košev –dopolnilni izpit	Ocena 5

# Nogomet – vaja osmica – fantje dopolnini izpit



Primek in ime:	Razred:	Datum:
Ponovite V 4 minutah	ocena	
15	1	
16		
17	2	
18		
19		
20	3	
21		
22		
23		
24	4	
25		
26		
27	5	

## LEGENDA:

Število doseženih golov –dopolnilni izpit	Ocena 1
Število doseženih golov –dopolnilni izpit	Ocena 2
Število doseženih golov –dopolnilni izpit	Ocena 3
Število doseženih golov –dopolnilni izpit	Ocena 4
Število doseženih golov –dopolnilni izpit	Ocena 5

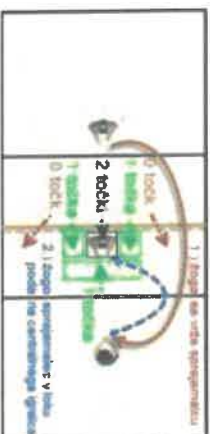
# Odbojka-test- dopolnilni izpit

PRIMEK IN IME:

RAZRED:

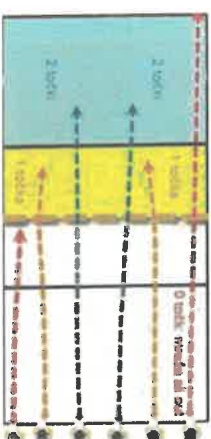
DATUM:

## SPODNJI ODBOJ, ZGORNJI ODBOJ



TOČKE	SPODNJI ODBOJ	NATANČNOST SP. ODBOLA					
		1	2	3	4	5	6
0	več kot 1m od sprejemalca						
1	do 1m od sprejemalca						
2	na sprejemalca						
OPIS -1	pravilno mesto odboja-pozastitev rok						
TOČKE	ZGORNJI ODBOJ	NATANČNOST ZG. ODBOLA					
		1	2	3	4	5	6
0	več kot 1m od sprejemalca						
1	do 1m od sprejemalca						
2	na sprejemalca						
OPIS -1	z uporabo košarice						

## SERVIS



TOČKE	SERVIS	NATANČNOST SPREJEMA					
		1	2	3	4	5	6
0	mreža ali out						
1	do 3m od mreže						
2	od 3m-9m od						
OPIS-1	servis z odpljo dirajo						

OCCNA	Skupaj 54 točk
5	51 do 54
4	45 do 50
3	38 do 44
2	27 do 37
1	26 in manj

OSTALE OPOMBE:

KONČNA OCENA:

## OPIS IZVEDBE

- Test se izvaja v serijah, po 6 ponovitev vsakega elementa, in sicer: spodnji odboj/sprejem, zgornji odboj/podaja, servis.
- Izvedba in točkovanje je opisano na ocenjevalnih listih. Točke se seštevajo.
- Tehnika izvedbe se oceni opisno in s točkovnikom natančnosti oblikuje končno oceno.

# KRITERIJI OCENJEVANJA PRI POPRAVNIH IZPITIH

## Atletika fantje, dekleta –tek popravni izpit

hitrost teka v km/h	45		35		
	45 krogov=2700m	35 krogov=2100m			
8	20,12	1	8	15,42	1
8,5	19		8,5	14,48	
9	18	2	9	14	2
9,5	17,06		9,5	13,18	
10	16,12		10	12,36	
10,5	15,24		10,5	12	
11	14,42		11	11,3	
11,5	14,06		11,5	11	
12	13,3		12	10,3	
12,5	13		12,5	10,06	
13	12,3	3	13	9,42	3
13,5	12		13,5	9,18	
14	11,36		14	9	
14,5	11,12		14,5	8,42	
15	10,48		15	8,24	
15,5	10,3	4	15,5	8,06	4
16	10,06		16	7,54	
16,5	9,48		16,5	7,36	
17	9,3		17	7,24	
17,5	9,18		17,5	7,12	
18	9	5	18	7	5
18,5	8,48		18,5	6,48	
19	8,3		19	6,36	
19,5	8,18		19,5	6,3	
20	8,06		20	6,18	
<b>FANTJE</b>	minute in sekunde		<b>DEKLETA</b>	minute in sekunde	

## LEGENDA:

čas teka popravni izpit	Ocena 1
čas teka popravni izpit	Ocena 2
čas teka popravni izpit	Ocena 3
čas teka popravni izpit	Ocena 4
čas teka popravni izpit	Ocena 5

Vzdržljivostna hoja- dijaki/-inje, ki imajo zdravstvene težave ki preprečujejo tek-dokazljivo zdravniško potrdilo -popravni izpit

Ocena	HITROST HOJE	PREHOJENA RAZDALJA
5 – Odlično	≥7.79 km/h	≥ 1946 m
4 – Zelo dobro	7.43– 7.78 km/h	1857m – 1945m
3 – Dobro	7.0 – 7.42 km/h	1750m – 1856 m
2 – Zadostno	6.57 – 6.99 km/h	1640m – 1749 m
1 – Nezadostno	< 6.56 km/h	< 1639m

Čas hoje je 15 minut.

Težavnostna stopnja tekalne steze je na stopnji med 5 in 6.

Kolesarjenje – dijaki/-inje, ki imajo zdravstvene težave ki preprečujejo tek-dokazljivo zdravniško potrdilo – popravni izpit

FANTJE

DEKLETA

hitrost vožnje v m/s	hitrost vožnje v km/h	15 minut vožnje na kolesu	
		15	1
4.17	15	3.8	1
4.31	15.5	3.9	
4.44	16	4.0	
4.58	16.5	4.1	
4.72	17	4.3	2
4.86	17.5	4.4	
5	18	4.5	
5.14	18.5	4.6	
5.28	19	4.8	
5.42	19.5	4.9	
5.56	20	5.0	
5.69	20.5	5.1	3
5.83	21	5.3	
5.97	21.5	5.4	
6.11	22	5.5	
6.25	22.5	5.6	
6.39	23	5.8	
6.53	23.5	5.9	4
6.67	24	6.0	
6.81	24.5	6.1	
6.94	25	6.3	
7.08	25.5	6.4	
7.22	26	6.5	
7.36	26.5	6.6	5
7.5	27	6.8	
7.64	27.5	6.9	
7.78	28	7.0	
7.92	28.5	7.1	
8.06	29	7.3	
8.19	29.5	7.4	
8.33	30	7.5	
		prevoženi km	

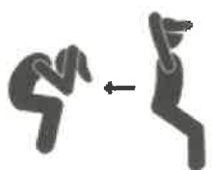
LEGENDA:

čas kolesarjenja popravni izpit	Ocena 1
čas kolesarjenja popravni izpit	Ocena 2
čas kolesarjenja popravni izpit	Ocena 3
čas kolesarjenja popravni izpit	Ocena 4
čas kolesarjenja popravni izpit	Ocena 5

hitrost vožnje v m/s	hitrost vožnje v km/h	15 minut vožnje na kolesu
4.17	15	3.8
4.31	15.5	3.9
4.44	16	4.0
4.58	16.5	4.1
4.72	17	4.3
4.86	17.5	4.4
5.00	18	4.5
5.14	18.5	4.6
5.28	19	4.8
5.42	19.5	4.9
5.56	20	5.0
5.69	20.5	5.1
5.83	21	5.3
5.97	21.5	5.4
6.11	22	5.5
6.25	22.5	5.6
6.39	23	5.8
6.53	23.5	5.9
6.67	24	6.0
6.81	24.5	6.1
6.94	25	6.3
7.08	25.5	6.4
7.22	26	6.5
7.36	26.5	6.6
7.50	27	6.8
delicta		prevoženi km

## Vaje za moč za popravní izpit

Príimek in íme:		Datum:	
Ponovítve počep-skiteca-trebušník	Razred: Števíto ponovítvev skupaj	Tabela ocen	ocena
1	1	1	
2	3		
3	6		
4	10		
5	15		
6	21		
7	28	2	
8	36		
9	45	3	
10	55		
11	66	4	
12	78		
13	91	6	



### FANTJE



### DEKLETA

Príimek in íme:		Datum:	
Ponovítve počep-skiteca-trebušník	Razred: Števíto ponovítvev skupaj	Tabela ocen	ocena
1	1	1	
2	3		
3	6		
4	10		
5	15	2	
6	21		
7	28	3	
8	36		
9	45	4	
10	55		
11	66	5	

# Košarka – vaja osmica – fantje popravni izpit



## LEGENDA:

Število dosženih košev – popravni izpit	Ocena 1
Število dosženih košev – popravni izpit	Ocena 2
Število dosženih košev – popravni izpit	Ocena 3
Število dosženih košev – popravni izpit	Ocena 4
Število dosženih košev – popravni izpit	Ocena 5

Primek in ime:	Razred:	Datum:
<b>Ponovitev V 4 minutah</b>	<b>ocena</b>	
16	1	
17		
18		
19	2	
20		
21		
22	3	
23		
24		
25	4	
26		
27		
28	5	
29		

## Nogomet – vaja osmica – fanje popravn



Primek in ime:		Razred:	Datum:
Pomočive V 4 minutah		ocena	
14		1	
15			
16			
17		2	
18			
19			
20		3	
21			
22			
23		4	
24			
25		5	
26			

### LEGENDA:

Število doseženih golov –popravni izpit	Ocena 1
Število doseženih golov – popravni izpit	Ocena 2
Število doseženih golov – popravni izpit	Ocena 3
Število doseženih golov – popravni izpit	Ocena 4
Število doseženih golov – popravni izpit	Ocena 5

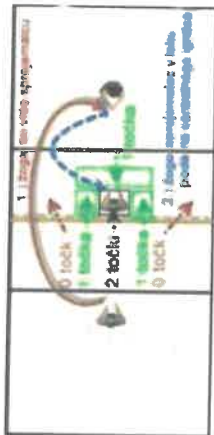
# Odbojka-test- popravni izpit

PRIMEK IN IME:

RAZRED:

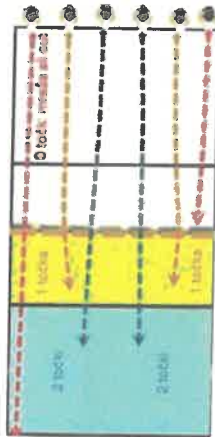
DATUM:

## SPODNJI ODBOJ, ZGORNJI ODBOJ



TOČKE	SPODNJI ODBOJ	NATANČNOST SP. ODBOJA					
		1	2	3	4	5	6
0	več kot 1m od sprejemalca						
1	do 1m od sprejemalca						
2	na sprejemalca						
OPIS -1	pravilno mesto odboja- postavitev rok						
TOČKE	ZGORNJI ODBOJ	NATANČNOST ZG. ODBOJA					
		1	2	3	4	5	6
0	več kot 1m od sprejemalca						
1	do 1m od sprejemalca						
2	na sprejemalca						
OPIS -1	z uporabo košarce						

## SERVIS



TOČKE	SERVIS	NATANČNOST SPREJEMA					
		1	2	3	4	5	6
0	mreža ali out						
1	do 3m od mreže						
2	od 3m-9m od						
OPIS -1	servis z odprto dlanjo						

OCENA	Skupaj 54 točk
5	51 do 54
4	45 do 50
3	38 do 44
2	27 do 37
1	26 in manj

KONČNA OCENA:

OSTALE OPOMBE:

## OPIS IZVEDBE

- Test se izvaja v serijah, po 6 ponovitev vsakega elementa, in sicer: spodnji odboj/sprejem, zgornji odboj/podaja, servis.
- Izvedba in točkovanje je opisano na ocenjevalnih listih. Točke se seštevajo.
- Tehnika izvedbe se oceni opisno in s točkovnikom natančnosti oblikuje končno oceno.

## **POUK ŠVZ NA LOKACIJI GIB**

Dijaki so na poti iz GIB-a na SICLJ in obratno sami odgovorni za svojo varnost, ob spoštovanju in upoštevanju v uvodu omenjene zakonodaje.

Odgovornost in dolžnost dijakov, ki imajo pouk na lokaciji GIB, Drenikova ulica 32, Ljubljana, je da hodijo po varnih poteh namenjenih pešcem in se vozijo po urejenih kolesarskih stezah, oziroma cestišču, ob upoštevanju in spoštovanju Zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP), Zakona o spremembah in dopolnitvah zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP-F), Zakona o motornih vozilih (ZMV-1), Pravilnika o prometni signalizaciji in prometni opremlitvi na cestah. Dijaki so pri uvodni uri pri razrednikih seznanjeni z vsebino Prometno varnostnega načrta. Z učitelji ŠVZ ob prvi uri pouka ŠVZ, opravijo pot peš od SICLJ do GIB-a, kjer se jih tudi terensko seznanijo z vsebino Prometno varnostnega načrta.

Datum: 26. 8. 2025

## **PROMETNOVARNOSTNI NAČRT POTI ZA IZVAJANJE POUKA ŠVZ NA LOKACIJI GIB, Drenikova ulica 32, 1000 Ljubljana,**

### **1. Uvod**

Strokovni izobraževalni center Ljubljana, Srednja poklicna in strokovna šola Bežigrad (v nadaljevanju SIC Ljubljana) ima izdelan načrt poti, s katerim se ob začetku šolskega leta 2025/26 seznanijo vse dijake/-inje (v nadaljevanju dijaki), njihove starše in razrednike razredov, ki imajo pouk športne vzgoje v enoti GIB, Drenikova ulica 32, Ljubljana. Cilj prometnovarnostnega načrta je, da dijaki odhajajo iz enote GIB v enoto SIC Ljubljana in obratno varno, ob upoštevanju in spoštovanju Zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP), Zakona o spremembah in dopolnitvah zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP-F) in Zakona o motornih vozilih (ZMV-1).

### **2. Vsebina prometnovarnostnega načrta za dijake**

Dijaki so na poti iz GIB-a na SIC Ljubljana in obratno sami odgovorni za svojo varnost, ob spoštovanju in upoštevanju v uvodu omenjene zakonodaje. Odgovornost in dolžnost dijakov, ki imajo pouk na lokaciji GIB, Drenikova ulica 32, Ljubljana, je, da hodijo po varnih poteh, namenjenih pešcem, in se vozijo po urejenih kolesarskih stezah oziroma cestišču, ob upoštevanju in spoštovanju Zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP), Zakona o spremembah in dopolnitvah zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP-F), Zakona o motornih vozilih (ZMV-1), Pravilnika o prometni signalizaciji in prometni opremljenosti na cestah. Dijake pri uvodni uri razredniki seznanijo z vsebino prometnovarnostnega načrta. Z učitelji ŠVZ ob prvi uri pouka ŠVZ v šolskem letu opravijo pot peš, od SIC Ljubljana do GIB-a, kjer se jih tudi terensko seznanijo z vsebino prometnovarnostnega načrta.

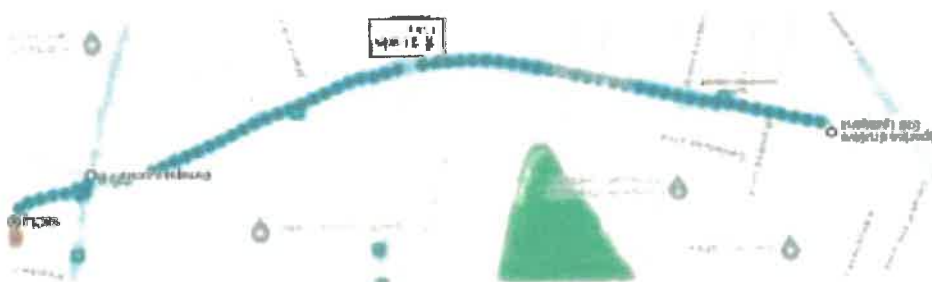


Slika 1: GIB, vir: Google

## 2.1. Opis poti (dijak, ki razenja) s poukom na lokaciji GIB)



Slika 2: Črna pot, vr: Google



Slika 3: Rjava pot, vr: Google

Iz dvorane GIB se gre po Drenikovi ulici v smeri Samove ulice in kasneje Dunajske ceste (v križišču s Topniško ulico).  
 Na poti je treba upoštevati prometno signalizacijo, in sicer:

a) Križišče Drenikova ulica-Alfazeva ulica



b) Križišče Drenikova ulica-Verovškova ulica



c) Križišče Drenikova ulica-Podmliščakova ulica-Parmova ulica-Samova ulica



d) Križišče Samova ulica- Staničeva ulica



e) Križišče Samova ulica-Vodovodna cesta



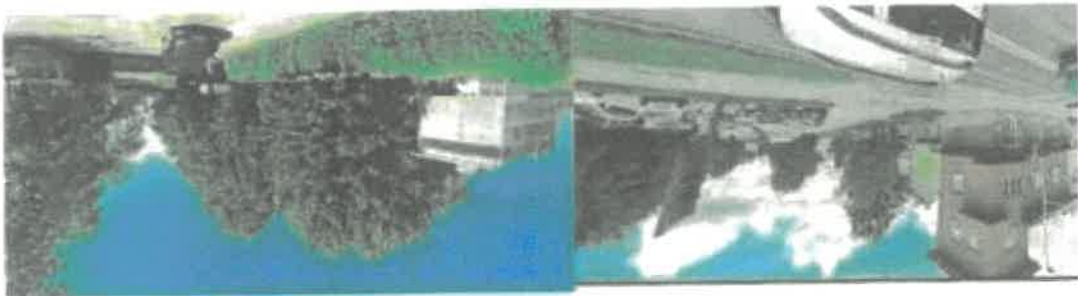
izdelan je varnostni načrt odhoda oziroma prihoda k pouku ŠVZ na GIB, s katerim je določeno, da dijaki, ki imajo pouk na GIB-u, pridejo tja ali od tam odidejo samostojno, na lastno odgovornost, ob upoštevanju in spoštovanju Zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP), Zakona o spremembah in dopolnitvah zakona o pravilih cestnega prometa (ZPrCP-F), Zakona o motornih vozilih (ZMV-1), Pravilnika o prometni signalizaciji in prometni opremi na cestah. Vsi razredi, ki imajo pouk na GIB-u, OBVEZNO pridejo svojo 1. šolsko uro ŠVZ pred telovadnico na šoli SIC Ljubljana. Z učitelji ŠVZ ob 1. uri pouka ŠVZ v šolskem letu opravijo

### 3. Pouk ŠVZ – GIB

Vsa prometna signalizacija, ki jo je treba upoštevati, je enaka in na enakih odsekih oziroma križiščih kot v obratni smeri.

Ops pot je enak poti od GIB-a do SIC Ljubljana, le da poteka v obratni smeri, od SIC Ljubljana preko prehoda za pešce v križišču Dunajska cesta-Samova ulica oziroma za motorna vozila z Dunajske ceste na Samovo ulico proti Drenikovi ulici in dvorani GIB.

#### 2.2. Ops poti (dijaki, ki zakaenajo s poukom na lokaciji GIB)



f) Križišče Samova ulica-Dunajska cesta-Topniška ulica

pot peš, od SIC Ljubljana do GIB-a, kjer se jih tudi terensko seznanj z vsebino prometnovarnostnega načrta.

**Razpored razredov v šolskem letu 2025/2026, ki imajo pouk ŠVZ na lokaciji GIB-a:**

ČAS	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.30 – 8.30	1.A, 2.M1	1.M1, 2.A	1.K1, 1.K2, 2.IO+3.IO	2.D, 1.D	3.J, 3.J (FANTJE IN DEKLETA)
8.30 – 9.30	1.B, 2.L	4.N, 4.R (FANTJE IN DEKLETA)	1.IO, 3.K	1.C, 2.G/K/V	1.M3, 2.K
12.30 - 13.30	4.T, 4.S, 4.U				
13.30 – 14.30	1.I, 1.J (FANTJE IN DEKLETA)				

#### 4. Sprejem prometnovarnostnega načrta

Prometnovarnostni načrt se po potrebi vsako šolsko leto dopolni v skladu z opažanji oziroma ugotovitvami na terenu.

S prometnovarnostnim načrtom bo seznanjen tudi Svet staršev, sprejme pa ga ravnatelj/direktor šole.

Datum sprejetja: 1. 9. 2025



Ravnatelj/direktor

dr. Nikolaj Lipič

vodene vadbe);

(dijaki) dobijo za eno nalogo učni video z vadbo, druga je samostojna z možnostjo ogleda priporočljive  
dobijo na vpogled učni video, ki zajema vse odgovore za nalogo) in dve ali ena praktična naloga  
• Vadbene listi oziroma zahtevane naloge obsegajo 3 (tri) naloge, od katerih je ena teoretična (dijaki

### Ocenjevanje vadbennih listov oziroma zahtevanih nalog

od 0,50 navzdol in od 0,51 navzgor.

Potrebno število vrnjenih vadbennih listov s strani dijakov/-inj se v primeru decimalne številske zaokroži

list oziroma zahtevane naloge od učiteljev ŠVZ.

Dijaki/-nje dobijo vsak teden v obdobju, ko je odrejeno delo na daljavo/na domu, samostojen vadbene  
snov za pouk ŠVZ dobili od učiteljev ŠVZ za obdobje, ko je odrejeno delo na daljavo/na domu.  
Dijaki/-nje so neocenjeni (v eRedovalnico se vpiše ocena NPS), če v obdobju dela na daljavo/na domu  
ne vrnejo 75 % od vseh tedensko poslanih vadbennih listov oziroma zahtevanih nalog, ki so jih kot učno  
obdobju, ko velja delo na daljavo.

Dijaki pridobijo eno oceno iz dela na daljavo/na domu iz sklopa pridobljenih vadbennih listov. Za pridobitev  
ocene je treba učiteljem ŠVZ poslati najmanj 75 % vseh vadbennih listov, ki jih dijak/-inja prejmejo v

### Delo v času dela na domu/daljavo

Za del, ki ga dijak opravi v šoli pridobijo oceno po navedenih kriterijih za redni pouk, in sicer če je  
obdobje rednega pouka dolgo najmanj 12 tednov, vključno s počitnicami.

od števila ocenjevalnih obdobji, ki jih določa zakonodaja.

Število ocen pri pouku ŠVZ je potrebno pridobiti v posameznem ocenjevalnem obdobju, ki je odvisno

### Število potrebnih ocen pri pouku ŠVZ

oziroma preko drugih orodij, ki jih določijo učitelji ŠVZ (spletne učilnice, e-pošta...)

Učna snov, oziroma priporočljive naloge se podaja preko povezave na spletni strani ŠVZ SICLJ,

jih zahtevamo učitelji ŠVZ, na e-poštne naslove posameznih učiteljev.

Športna vzgoja se v primeru dela na domu izvede v obliki vračanja vadbennih listov in ostalih nalog, ki

kot psihično.

Pouk športne vzgoje se izvede na način, da se dijakom/injam omogoči, čim učinkovitejša vadbena, ki po  
odločitvi učiteljev športne vzgoje v danem trenutku najbolj pozitivno vpliva na dijake/inje, tako fizično

• Načinu/možnostih podajanja snovi

• Tehničnih in materialnih zmognosti šole in dijakov (IKT oprema, omrežje, tehnična oprema...)

• Načina izvajanja pouka (delo od doma/daljavo, delo v prilagojenih razmerah...)

Organizacija pouka športne vzgoje, oziroma aktivnosti je odvisna od:

posameznem obdobju pouka.

V primeru naravnih, oziroma drugih nesreč, se glede na pogoje, ki jih s spreminjeno zakonodajo določa  
uradna država institucija (vlada, ministrstvo...), določa način izvedbe posameznih športnih aktivnosti, v

## POUK V PRIMERU NARAVNIH, OZIROMA DRUGIH NESREČ PO ZDR-1..

- zna opisati, za katero mišično skupino je vaja, zna opisati delovanje mišične skupine ali posamezne mišice med vajo, zna opisati način dihanja pri izvedbi vaje in zna opisati ključne napake pri izvedbi vaje, praktični del izvede v skladu z normativi – ocena 5;
- pomanjkljivo opiše, za katero mišično skupino je vaja, ali pomanjkljivo opiše delovanje mišične skupine ali posamezne mišice med vajo, ali pomanjkljivo opiše način dihanja pri izvedbi vaje, ali pomanjkljivo opiše ključne napake pri izvedbi vaje, praktični del izvede v skladu z normativi. Pomanjkljivo odgovori na dve vprašanji – ocena 4;
- napačno opiše, za katero mišično skupino je vaja, ali napačno opiše delovanje mišične skupine ali posamezne mišice med vajo, ali napačno opiše način dihanja pri izvedbi vaje, ali napačno opiše ključne napake pri izvedbi vaje, praktični del izvede pomanjkljivo. Napačno odgovori na dve vprašanji – ocena 3;
- napačno opiše, za katero mišično skupino je vaja, ali napačno opiše delovanje mišične skupine ali posamezne mišice med vajo, ali napačno opiše način dihanja pri izvedbi vaje, ali napačno opiše ključne napake pri izvedbi vaje, praktični del izvede pomanjkljivo. Napačno odgovori na tri vprašanja – ocena 2;
- napačno odgovori na vsa vprašanja, praktičnega dela ne izvede – ocena 1.

Normativ za izvedbo praktičnega dela vadbe na domu predstavljajo vaje za različne mišične skupine. Sem sodijo tako vaje za ogrevanje, vaje za moč, vaje za sproščanje, raztezne vaje, aerobne vaje (hoja, tek, kolesarjenje ...).

Pomanjkljiva izvedba praktičnega dela vadbe na domu predstavlja neizvedbo katerihkoli vaj za različne mišične skupine. Sem sodijo tako vaje za ogrevanje, vaje za moč, vaje za sproščanje, raztezne vaje, aerobne vaje (hoja, tek, kolesarjenje ...).

Možnost pridobitve pozitivne ocene dijakov/-inj, ki so v času pouka v obliki dela na daljavo/na domu neocenjeni

Neocenjeni dijaki/-nje v čas pouka dela na daljavo/na domu imajo možnost pridobiti pozitivno oceno, ko opravijo zadolžitve, ki jih bodo dobili od učiteljev ŠVZ SIC Lj, v obliki učne snovi. Učitelj jim določijo pogoje, načine, oblike in roke opravljanj neopravljenih obveznosti.

### **Možnost pridobitve pozitivne ocene za dijake/-inje, ki so bili v času pouka v šolskih prostorih/pouku v telovadnici neocenjeni**

Neocenjeni dijaki/-nje v času pouka in izvajanju vadbe v šolski telovadnici bodo imeli v primeru daljšega obdobja dela na daljavo/domu možnost pridobiti pozitivne ocene. Učitelji ŠVZ SIC Lj jim določijo pogoje, načine, oblike in roke opravljanj neopravljenih obveznosti.

Dijaki/-nje lahko dobijo dodatno možnost opravljanja neopravljenih obveznosti le, če izpolnjujejo svoje šolske obveznosti – imajo opravljene vse dogovorjene obveznosti ter aktivno sodelujejo pri pouku.

### **Obveščanje neodzivnih dijakov/-inj v primeru dela na daljavo**

Z dijaki/-njami, ki se do prenehanja razlogov za pouk na daljavo/na domu ne bodo odzvali, se bo preko kontaktnih podatkov v eAsistentu oziroma njihovih razrednikov poskusilo priti v stik.

V primeru, da dijake-inje za čas odsotnosti nadomeščajo učitelji, ki niso iz stroke, in sicer več kot 50 % tednov pouka v obdobju od 1. 9. 2025 do 11. 6. 2026, se taki dijaki-inje ocenijo z oceno oproščen. Nadomeščanja. V primeru, da je učitelj odsoten daljše obdobje, dijake-inje ocenijo učitelji, ki so opravljali nadomeščanja.

Če v času odsotnosti učitelja ŠVZ njegove ure nadomesti en ali več učiteljev ŠVZ, se ocene dijakov-inj jo odsotnemu učitelju preda-jo učitelj ali učitelj ŠVZ, ki so ga nadomeščali. Teh razredov pridobijo na podlagi dokumentacije o opravljenih aktivnostih na posameznih urah pouka, ki so opravljali

## **daljavo**

### **Ocenjevanje v primeru odsotnosti učitelja ŠVZ v času dela v šoli ali v času dela na**

Dijaki-inje so dolžni vračati vadbene liste za čas, ki ga določijo učitelji ŠVZ.

Programih/nalogah dela s strani klubov/društev so dolžni obvestiti učitelja ŠVZ.

obliko vadbe.

Dijakom-injam s statusom športnika je dopuščena samostojna vadba v okviru pridobljenih programov/nalog s strani društev/klubov, v katerih trenirajo, če jim trenutna zakonodaja dopušča takšno

## **Dijaki s statusom športnika**

praktičnega dela..

ŠVZ, ki se odvija na domu/daljavo pa so dolžni izpolniti vadbene liste pri vseh nalogah, ki ne vključujejo okužbo so ocenjeni z oceno oproščen, za del pouka ŠVZ, ki poteka v šolski telovadnici, za del pouka Dijaki-inje, ki so v obdobju od 1. 9. 2025 do 11. 6. 2026 oproščeni pri pouku ŠVZ, zaradi bojazni pred

### **Dijaki, ki so oproščeni sodelovanja pri pouku ŠVZ, zaradi bojazni pred okužbo**

jim zdravstveno stanje ne dopušča dela na daljavo/domu.

Dijaki-inje, ki so v obdobju od 1. 9. 2025 do 11. 6. 2026 oproščeni pri pouku ŠVZ, zaradi zdravstvenih razlogov so ocenjeni z oceno oproščen tudi iz dela pridobivanja ocen iz vadbeneh listov v primeru, da jim zdravstveno stanje ne dopušča dela na daljavo/domu.

nalog po navodilih učiteljev.

V obdobju, v katerem velja oprostitev od pouka ŠVZ, jim ni treba vračati vadbeneh listov oziroma izvajati

čas, so ocenjeni z oceno oproščen.

Dijaki-inje, ki so v obdobju od 1. 9. 2025 do 11. 6. 2026 zdravniško oproščeni več kot 50 % pouka v tem

### **Zdravniško oproščeni dijaki za nezmogost opravljanja gibalnih aktivnosti**

Če so dijaki-inje v posameznem ocenjevalnem obdobju zaradi PUD-a manj kot 5 (pet) tednov aktivni pri pouku v obliki vračanja vadbeneh listov, se za to obdobje ocenijo z oceno oproščen.

Dijaki-inje, ki so v posameznem ocenjevalnem obdobju na PUD-u

## **Posebnosti pri ocenjevanju**

Če se glede na pridobljene kontaktne podatke dijakov-inj in njihovih staršev ali skrbnikov (e-pošta, gsm-številka) ne bodo odzvali, bo dijak-inja pri pouku ŠVZ ocenjen-a z oceno neocenjen oziroma nps.

Aktiv ŠVZ  
SPSSB, Ptujška 6  
1000 Ljubljana

## IZVEČEK ZAPISNIKA

sestanke Aktiva ŠVZ, ki je bil v torek, 30. 8. 2016, ob 8.30 v kabinetu ŠVZ.

Dnevni red:

1. Organizacija dela v mali telovadnici

Prisotni: Janko Čalet, Robert Zickero, Ranko Doršev, Vera Pajenk, Jelena Popović  
in ravnateljica ga. Franciška Al-Mansour

K t. 1

**2. sklep:** Sklene se, da zaradi narave pouka ŠVZ 3. in 4. uro, med katerima je glavni odmor, ta poteka tako, da razred, ki začne v mali telovadnici odide najprej na malico in nato prične s poukom v veliki telovadnici. Razred, ki ima najprej pouk v veliki telovadnici odide na malico kasneje. Razreda se v veliki telovadnici zamenjata ob 10.<sup>10</sup> uri. Malica v jedilnici se razdeli izključno pod nadzorom učitelja, ki poučuje razred.

**3. sklep:** Sklene se, da dijaki med poukom ŠVZ v mali telovadnici lahko uporabljajo toaletne prostore v pritličju šole. Toaletni papir se spravlja v omarico v mali telovadnici.

**4. sklep:** Sklene se, da dijaki vse vredne stvari pustijo v garderobi male telovadnice, ki je med poukom zaklenjena in se med poukom ne odklepa. Vredne stvari v dogovoru z učiteljem lahko dijaki pospravijo tudi v temu namenjeno košarico, ki se spravi na polici ali zaklene v omarico v mali telovadnici.

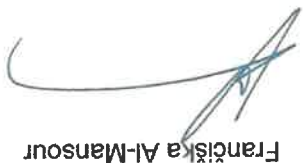
vodja aktiva ŠVZ



Robert Zickero



1



Franciška Al-Mansour

ravnateljica

## **Ocenjevanje dela na daljavo/na domu v primeru težav dijakov z IKT-opremo**

V primeru težav dijakov-inj z IKT-opremo, zaradi česar niso odzivni in zato ne morejo izpolniti kriterijev za pridobitev ocene iz sklopa dela na daljavo/na domu v obdobju od 1. 9. 2025 do 11. 6. 2026, so ti dijaki-nje ocenjeni z oceno NEOCENJENO (NPS), razen v primeru, če se učiteljem ŠVZ posreduje uradna dokumentacija/obvestilo z opisom problema.

V primeru pridobljenega uradnega obvestila o nedelovanju internetnega omrežja in s tem nezmožnosti pošiljanja vadbenih listov bo dijak-inja ocenjen-a z oceno oproščen-a.