

LETNI PRIPRAVA ŠPORT

7. RAZRED

Lidija Marinčič Bele
Darijan Trojar
Miha Kastelec
Barbara Begojev

Šol. leto 2020/21

Letna priprava 7.r

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE, POVEZAVE, RAVEN ZNANJA

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Vaje za razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, vzdržljivosti, gibljivosti). Ugotavljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Spremljanje lastnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Povezava z naravoslovjem.	Obvladovanje vaj za razvoj različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, vzdržljivosti, gibljivosti).

ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka. Predaja štafetne palice v hoji. Dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu, kros in fartlek. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino z zaletom s prekoračno tehniko. Met žvižgača z zaletom ali z mesta in suvanje težke žoge (2 - 3 kg) z mesta.	Spremljanje srčnega utripa.	Povezava z naravoslovjem.	Učenec zna teči v pravilni tehniki iz nizkega starta, zna metati žogico, skakati z zaletom v daljino, skakati v višino prekoračno in teči neprekinjeno v pogovornem teku 15 min.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
<p>* Gimnastične vaje z glasbeno spremljavo.</p> <p>* Akrobatika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prevali v kombinacijah in v povezavi z drugimi elementi, - preval letno na mehke blazine; premet v stran; - stoja na rokah z medsebojnim varovanjem. Gred (učenke): kratka - sestava z elementi: hoja, skok, obrat, drža, seskok. - Preskok: raznožka in skrčka z varovanjem (doskok na mehke blazine). <p>* Mala prožna ponjava: osnovni skoki z zaletom (stegnjeno, skrčno, prednožno-raznožno).</p> <p>* Ritmika (učenke): skoki: mačji, strig, visoko in daleč, obrat na eni nogi, vaje in sestave z izbranim rekvizitom (obroč ali trak).</p>	Pomoč in varovanje - osnovni prijemi. Način ocenjevanja v gimnastiki.		Znanje prevala naprej in nazaj in premeta v stran, samostojno odiranje v stojo na rokah, skačejo skrčko in raznožko čez kozo, kolebajo v opori, plezajo po žrdi, in skačejo osnovni skok na prožni ponjavi.

Športni pedagog izbere pri učenkah najmanj dve in pri učencih najmanj tri športne igre.

KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti metu, prodoru in vtekanju. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 na dva koša.	Poznavanje osnovnih pravil košarkarske igre.		Uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor v igri na en in dva koša.

ROKOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Obramba proti metu, prodoru in vtekanju, obramba 5:1, 6:0, pravila igre.	Poznavanje osnovnih pravil rokometne igre.		Uporabljajo osnovne tehnične in taktične elemente (vodenje, podajanja, lovljenje, streli na gol, sedemmetrovka).

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis. Učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, napadalni udarec. Igralne različice 2:2, 3:3...na različnih velikostih igrišč, pravila igre.	Poznavanje osnovnih pravil odbojke. Osnovni sodniški znaki.		Učenci uporabljajo tehnične in taktične elemente: podaja in sprejem servisa v igri, igralne različice 2:2, 3:3

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge (odkrivanje, varanje, skoki) in z žogo (poigravanje, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, udarjanja, odvzemanja žoge). Igra 4:4 na dvoje malih vrat. Vodena igra, pravila igre.	Poznavanje osnovnih pravil nogometa. Osnovni sodniški znaki.		Učenci uporabljajo elemente taktike in tehnike: vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, v preprostejši v igri.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno izletniško točko.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistost okolja, ravnanje v naravi). Kulturen in spoštljiv odnos do narave.	Povezava z geografijo in naravoslovjem.	Učenci varujejo okolje - ne mečejo odpadkov po tleh na pohodih. Spoznajo pravilen tempo hoje.

SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Poleg sprotnega vrednotenja športnih znanj učitelj večkrat letno ugotavlja, vrednoti in spremlja razvoj gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, splošno vzdržljivost) in telesnih značilnosti.	Spremljava svojega telesnega in gibalnega razvoja in vrednotenje sprememb.	Povezava z naravoslovjem.	Učenci ugotavljajo, vrednotijo in spremljajo svoj razvoj.

DRUGE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Medpredmetna povezava	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Primeri: dvoranski hokej, kolesarjenje, namizni tenis, badminton, športno plezanje ... Izbira športa je prepuščena šoli, učitelju in učencem glede na materialne in kadrovske pogoje ter tradicijo kraja.	Osnovna pravila izbranih športov. Varnost pri izbranih športih.		

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Splošna kondicijska priprava	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Izboljšati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Izboljšati funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). 	<p>Nizki štart in tek na 60 m. Tek na 300 m. Visoki štart in tek na 600 m. Kros. Skok v daljino. Met vortexa</p>	<p>Praktične vsebine: Osnovne vaje za izpopolnjevanje tehnike teka: hopsanje, skipping tek s poudarjenim odzivom, križni koraki, atl. poskoki Predaja štafetne palice v teku. Skok v daljino z zaletom.</p>
Atletika	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo. ◀ Spopolnjevati izvedbo osnovnih elementov atletike ◀ Razumeti vpliv športa na zdravje in dobro počutje. ◀ Spoznati in razumeti odzivanje organizma na napor. ◀ Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost. ◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. ◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play). ◀ Upoštevati osnovna načela varnosti v športu. 	<p>Skok v višino – prekoračna tehnika Skok v višino - tekmovanje. Skok v daljino, skok z mesta. Štafetna predaja.</p> <p>Skok v daljino z mesta. Pogovorni tek 15 minut za oceno.</p>	<p>Skok v višino s prekoračno tehniko. Met vortexa iz zaleta (tek in križni korak).</p> <p>Daljši tek v naravi v pogovornem tempu. Teoretične vsebine: Razlika med aerobno in anerobno vadbo.</p>

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Gimnastika z ritmično izraznostjo	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Izboljšati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo. ◀ Ugotavljati in spremljati lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti. ◀ Spopolnjevati izvedbo osnovnih elementov gimnastike. ◀ Skladno in estetsko izvajati različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi. ◀ Učence seznaniti z načini ocenjevanja pri gimnastiki. ◀ Upoštevati osnovna načela varnosti pri vajah na orodju in osnovni prijemi pomoči in varovanja. ◀ Doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe. 	<p>Prevali naprej in nazaj na različne načine. Stoje, premeti v stran. Sestavljanje vaje na parterju in preverjanje. Vaja na parterju - tekmovanje in ocenjevanje. Raznožka, skrčka. Samostojna sestava vaje na nizki gredi z znanimi elementi.</p> <p>Sestavljanje vaje na parterju.</p> <p>Obhodna vadba</p>	<p>Praktične vsebine: Osnovni elementi na parterju: preval naprej in nazaj, premet v stran, stoja na rokah in povezovanje elementov. Odrivanje v opori na rokah. Raznožka čez orodje višine 120 cm. Bradlja: zanožka iz koleba. Vaje v vesi in opori: vaje na bradlji. Vaje na parterju z uporabo znanih elementov(12 elementov) Vaje na nizki gredi. Sestava vaje z uporabo znanih elementov(10elementov) Teoretične vsebine: Vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje - uporaba prijemov.</p>

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Odbojka	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Izboljšati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Spopolnjevati osnovne tehnične elemente: zgornji in spodnji odboj in spodnji in zgornji servis. ◀ Spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro. ◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. ◀ Učence naučiti osnovnih pravil odbojke in osnovnih sodniških znakov. ◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Izpopolnjevanje osnovnih elementov igre:</p> <p>Zgornji odboj. Spodnji odboj. Spodnji servis. Sprejem servisa.</p> <p>Napadalni udarec. Enojni blok (inf.). Mini odbojka 3:3. Mini odbojka 3:3 Igra odbojke 3:3.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u> Podaja žoge naprej v normalnih igralnih okoliščinah. Spodnji ali zgornji prednji servis. Sprejem servisa v normalnih okoliščinah. Osnovni tehnični in taktični elementi: odbijanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem v različnih položajih in v različne smeri in servis.</p> <p>Igre žoga čez vrv 2:2 in 3:3 ter mala odbojka.</p> <p><u>Teoretične vsebine:</u> Osnovna pravila odbojke in osnovni sodniški znaki. Izrazi in pojmi povezani s tehniko in taktiko odbojke. Športno obnašanje.</p>
		<p>Zgornji prednji servis. Izpopolnjevanje vseh prvin v igri 3:3. Igra 3:3 in pravila. Ocenjevanje zgornjih odbojev, sp. odboja, nap.udarca. osnove bloka, sp. servisa.</p>	

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Košarka	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Izboljšati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Spopolnjevati osnovne tehnične elemente: vodenje, podajanje, lovljenje žoge in meti. ◀ Spopolnjevati osnovne taktične elemente: prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca. ◀ Naučiti obrambo proti metu, prodoru ali vtekanju. ◀ Spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro. ◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. ◀ Učence naučiti osnovnih pravil košarke in osnovnih sodniških znakov. ◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Izpopolnjevanje vodenja, podajanja in lovljenje žoge.</p> <p>Pravila igre, dvokorak in met na koš.</p> <p>Prodor, meti na koš, vtekanje in pokrivanje igralca v igri Igra 3:3 na en koš . Obramba mož - moža(pasivna). Igra 1:1 in 2:2 na en koš. Igra 3:3 na en koš</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u> Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti na koš, prodor, vtekanje in pokrivanje napadalca). Obramba proti metu, prodoru in vtekanju. Osnovna igra od 1:1 do 3:3 na en koš. Pravila košarke in osnovni sodniški znaki.</p> <p>Pomoč pri organiziranju tekme in pisanje zapisnika.</p> <p><u>Teoretične vsebine:</u> Osnovna pravila košarke in osnovni sodniški znaki. Izrazi in pojmi povezani s tehniko in taktiko košarke. Športno obnašanje.</p>
		<p>Igra 1:1 in 2:2 na en koš. Igra 3:3 na en koš .</p>	

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Nogomet	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Izboljšati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge: odkrivanje, varanje, skoki in z žogo: poigravanje, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, udarjanja in odvzemanja žoge. ◀ Spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro. ◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. ◀ Učence naučiti osnovnih pravil nogometa in osnovnih sodniških znakov. ◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Utrjevanje tehničnih elementov brez in z žogo.</p> <p>Taktika napada.</p> <p>Pepček.</p> <p>Igra 3:3 na mala vrata brez vratarja.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u></p> <p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih taktičnih elementov.</p> <p>Igra 4:4 na dvoje malih vrat.</p> <p>Pomoč pri organiziranju tekme in pisanje zapisnika.</p> <p>Soditi tekmo skupaj z učiteljem.</p> <p><u>Teoretične vsebine:</u></p> <p>Pravila nogometa.</p> <p>Osnovni sodniški znaki.</p>

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Namizni tenis	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov pri nam. tenisu. ◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje v paru, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. ◀ Učence naučiti osnovnih pravil nam. tenisa. ◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Osnove, pravila, štetje in igra 1 : 1 (osnovni udarci)</p> <p>Igra 1 : 1 in 2 : 2.</p>	<p><u>Praktične in teoretične vsebine:</u></p> <p>Spoznati pravila igre.</p> <p>Igranje 1:1.</p> <p>Igra 1:1 in 2:2.</p>

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
Športno - vzgojni karton	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Ugotavljati, vrednotiti in spremljati razvoj gibalnih sposobnosti (moči, gibljivosti, koordinacije gibanja, hitrosti, ravnotežja in splošne vzdržljivosti). ◀ Spremljanje razvoja telesnih značilnosti. ◀ Učence seznaniti s svojim športnovzgojnim kartonom. 	<p>Merjenje: ATV, ATT, AKG, DPR, SDM, PON, DT, PRE, VZG.</p> <p>Merjenje: tek na 60 m in 600 m.</p> <p>Odčitavanje in vrednotenje individualnih in kolektivnih rezultatov.</p>	<p><u>Teoretične vsebine:</u></p> <p>Informacije o dosežkih pri športni vzgoji, pregled, odčitavanje in vrednotenje individualnih rezultatov.</p>

<p>Ples</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Spopolnjevati izvedbo osnovnih elementov plesa . ◀ Skladno in estetsko izvajati različne gibalne naloge ob glasbeni spremljavi. ◀ Doživljati sprostitveni vpliv plesa in medsebojno sodelovanje v paru ali skupini. ◀ Učence seznaniti s plesnim bontonom. 	<p>Polka, valček.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u> <u>Valček</u> <u>Teoretične vsebine:</u> <u>Pomen ritma, takta in tempa v gibanju.</u> <u>Povezava plesa z drugimi umetnostmi (literatura, glasba, likovna umetnost, film) in različnimi mediji.</u></p>
<p>Dvoranski hokej</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Izpopolnjevati izvedbo osnov floorballa, hitrost, motorična, mentalna in socialna sposobnost, ter razumevanje igre ◀ Sposobnost igralcev v različnih vlogah v igri, igranje z žogico, podpora soigralcem z žogico, obramba igralca z žogico, obramba igralca brez žogice ◀ Doživljati sprostitveni vpliv igre floorballa ◀ Učence seznaniti s pravili. 	<p><u>Podajaj s forehandom in backhandom</u> <u>Vodenje med ovirami</u> <u>Zaustavljanje in podajanje</u> <u>Vodenje - strel in zapestja</u> <u>Igra</u></p>	<p><u>Podajaj s forehandom in backhandom</u> <u>Vodenje med ovirami</u> <u>Zaustavljanje in podajanje</u> <u>Vodenje - strel iz zapestja</u> <u>Igra</u></p>


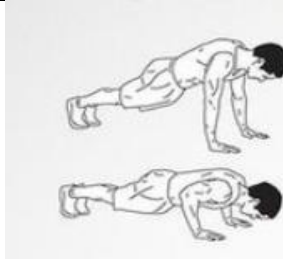

<p>Učna tema (sklop)</p>	<p>Cilji</p>	<p>Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)</p>	<p>Temeljni standardi znanja</p>
<p>Športni dnevi 5 dni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Ugotavljati, vrednotiti in spremljati razvoj gibalnih sposobnosti (moči, gibljivosti, koordinacije gibanja, hitrosti, ravnotežja in splošne vzdržljivosti). ◀ Razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami. ◀ Spremljanje razvoja telesnih značilnosti. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pohodništvo, kros 2. Pohodništvo 3. Smučanje, drsanje, pohod 4. Atletski četverboj 5. BIT 	<p><u>Teoretične in praktične vsebine:</u> Sodelovati na vseh petih športnih dnevih.</p>

NAČINI OCENJEVANJA IN KRITERIJI V PRIMERU ŠOLANJA NA DOMU

Vsebine cilje prilagodimo v skladu s tem LDN (pobarvano zeleno). Standardi znanja ostajajo enaki in se ne spreminjajo. Načine ocenjevanja in število ocenjevanj prilagodimo v skladu z napotki in navodili MIZŠ RS.

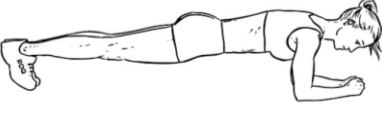
Kriteriji ocenjevanja na daljavo:

1. Test gibalnih sposobnosti:

1. NALOGA - OPIS				
1 minuto izvajaj trebušnjake (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. Kot rezultat napiši število ponovitev.				
	6. in 7.razred		8. in 9. razred	
	Dečki	Deklice	Fantje	Dekleta
	48 < odl 5	40 < odl 5	51 < odl 5	45 < odl 5
	43 - 47 - pdb 4	34 - 39 - pdb 4	46 - 50 - pdb 4	41 - 45 - pdb 4
	34- 39 - db 3	28 - 33- db 3	41 - 45- db 3	36 - 40 - db 3
29 - 33- zd 2	23 - 27 - zd 2	36 - 40- zd 2	31 - 35 - zd 2	
0 - 28 nzd 1	0 - 22 nzd 1	0 - 35 nzd 1	0 - 30 nzd 1	
2. NALOGA - OPIS				
Sklece: ne meri časa, ampak naredi največ pravih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat - boljše ena, kot nobena 😊				
	6. in 7.razred		8. in 9. razred	
	Dečki	Deklice	Fantje	Dekleta
	18 < odl 5	17 < odl 5	21 < odl 5	20 < odl 5
	14 - 17 pdb 4	13 - 16 pdb 4	17 - 20 pdb 4	16 - 19 pdb 4
	10 - 13 db 3	9 - 12 db 3	13 - 16 db 3	12 - 15 db 3
6 - 9 zd 2	5 - 8 zd 2	9 - 12 zd 2	8- 11 zd 2	
0 - 5 nzd 1	0 - 4 nzd 1	0 - 8 nzd 1	0 - 7 nzd 1	
3. NALOGA - OPIS				
Počep ob steni: Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/ ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.				
	6. in 7.razred		8. in 9. razred	
	Dečki	Deklice	Fantje	Dekleta
	86 - 100sek - odl 5	76 - 90sek - odl 5	106 - 120sek - odl 5	96 - 110sek - odl 5
	71 - 85 sek - pdb 4	61 - 75 sek - pdb 4	91 - 105 sek - pdb 4	81 - 95 sek - pdb 4
	56 - 70 sek - db 3	46 - 60 sek - db 3	76 - 90 sek - db 3	66 - 80 sek - db 3
41 - 55 sek - zd 2	31 - 45 sek - zd 2	61 - 75 sek - zd 2	51 - 65 sek - zd 2	
0 - 40 sek - nzd 1	0 - 30 sek - nzd 1	0 - 60 sek - nzd 1	0 - 50 sek - nzd 1	

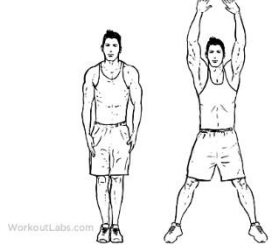
NALOGA - OPIS

Deska (plank): Postavi se v pravi položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven - gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.

	6. in 7. razred		8. in 9. razred	
	Dečki	Deklice	Fantje	Dekleta
	71< odl 5 61 - 70 pdb 4 51 - 60 db 3 41 - 50 zd 2 0 - 40 nzd 1	61< odl 5 51 - 60 pdb 4 41 - 50 db 3 31 - 40 zd 2 0 - 30 nzd 1	86 < odl 5 76 - 85 pdb 4 66 - 75 db 3 56 - 65 zd 2 0 - 55 nzd 1	76< odl 5 66 - 75 pdb 4 56 - 65 db 3 46 - 55 zd 2 0 - 45 nzd 1

NALOGA - OPIS

Poskočni Janezi (jumping jack): Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) - nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.

	6. in 7. razred		8. in 9. razred	
	Dečki	Deklice	Fantje	Dekleta
	56 < odl 5 46 - 55 pdb 4 36 - 46 db 3 26 - 35 zd 2 0 - 25 nzd 1	51 < odl 5 41 - 50 pdb 4 31 - 40 db 3 21 - 30 zd 2 0 - 20 nzd 1	71 < odl 5 61 - 70 pdb 4 51 - 60 db 3 41 - 50 zd 2 0 - 40 nzd 1	66 < odl 5 56 - 65 pdb 4 46 - 55 db 3 36 - 45 zd 2 0 - 35 nzd 1

2. Skoki s kolebnico:**Kriteriji za ocenjevanje sonožnih poskokov s kolebnico - naprej in nazaj**

Ocena	Število skokov
Nzd (1)	1 - 6
Zd (2)	7 - 8
Db (3)	9 - 10
Pdb (4)	11 - 12
Odl (5)	13 - 14

IKT: smiselna uporaba videokonferenc, video razlag, kvizov ...

Računalnik z dostopom do interneta in interaktivna table, uporaba i-učbenikov - vsakodnevno

Tablični računalniki in mobilni telefoni - ob vnaprej določenih učnih enotah/urah.

Delež posameznih vsebin po urah za prvo OCENJEVALNO OBDOBJE

	Panoga	September	Oktober	November	December	Januar	Skupaj
1.	SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (SKP)	3					3
2.	ATLETIKA (ATL)	5	5				10
3.	ODBOJKA (ODB)			6			6
4.	KOŠARKA (KOŠ)		3				3
5.	NOGOMET (NOG)				7		7
6.	FLOORBALL					4	4
7.	GIMN. Z RIT. IZRAZN + AKRO. (GIM)					4	4
8.	ŠPORTNI DNEVI	1x	1x	2			2
9.	SKUPAJ	8	8	6	7	8	37

Delež posameznih vsebin po urah za drugo OCENJEVALNO OBDOBJE

	Panoga	Februar	Marec	April	Maj	Junij	Skupaj 1.oc obdobje	Skupaj 2. oc. obdobje
1.	SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (SKP)				1		3	1
2.	ATLETIKA (ATL)				4	2	10	6
3.	ODBOJKA (ODB)		4				6	4
4.	KOŠARKA (KOŠ)	3					3	3
5.	NOGOMET (NOG)					3	7	3
6.	GIMN. Z RIT. IZRAZ.+ AKRO. (GIM)	4						4
7.	ŠPORTNI DNEVI	1x		1x	1x			5x
9.	ŠV. KARTON		3	1			4	4
10.	ROKOMET		2	2	2			6
11.	FLOORBALL			2			4	2
	SKUPAJ	7	9	5	7	5	37	33

KRITERIJI OCENJEVANJA

5 (odl)

- učenec tehnično pravilno izvaja gibalne naloge v različnih športih
- posamezne atl. discipline, tehnični elementi pri športnih igrah, gimnastične prvine - izvaja samostojno, brez napake)
- učenca odlikujejo znanja, zapisana v učnih načrtih (upoštevati moramo tudi posameznikove individualne sposobnosti in predispozicije - individualni napredek, optimalna raven - cilj športne vzgoje)
- učenec odlično obvlada teoretična znanja in jih povezuje tudi z ostalimi predmeti
- pri delu je vesten, odgovoren, samostojen, zanesljiv in iznajdljiv
- sodeluje s sošolci in športnim pedagogom ter pomaga tudi pri organizaciji tekmovanj
- šolo zastopa na različnih športnih tekmovanjih

4 (pdb)

- učenec tehnično pravilno izvaja gibalne naloge v različnih športih (posamezne atl. discipline, tehnični elementi pri športnih igrah, gimnastične prvine - izvaja samostojno, z manjšimi napakami)
- pri delu izstopa s prizadevanjem in osebnim napredkom, dosega temeljno raven športnega znanja v učnem načrtu
- dobro obvlada teoretično znanje
- je samostojen in iznajdljiv, vedno pripravljen priskočiti na pomoč sošolcem in učiteljem
- pomaga pri izvedbi raznih tekmovanj
- šolo zastopa v eni športni panogi

3 (db)

- učenec napreduje in dosega minimalno (temeljno) raven znanja zapisano v ciljnih športne vzgoje
- pri izvedbi zapletenejših gibalnih nalog ja manj uspešen. Prvine izvaja s pomočjo učitelja
- učenec delno obvlada teoretična znanja
- učenec sodeluje pri pouku, je samostojen in tudi pripravljen na večje napore

2 (zd)

- učenčeva izvedba posameznih gibalnih nalog je pomankljiva (tehnično nepravilna)
- ne doseže temeljne ravni znanja
- teoretično znanje je pomankljivo
- učenec ne kaže večje pripravljenosti in interesa za delo
- pri delu je manj zanesljiv, potreben je individualne pomoči

1 (nzd)

- učenec tehnično nepravilno izvaja posamezne gibalne naloge
- ne doseže temeljne ravni znanja
- ne obvlada teoretičnega znanja
- pri svojem delu si ne prizadeva, da bi dosegel kakršen koli napredek
- s svojo prisotnostjo otežuje delo na urah športa

Pri vsakem športu točkujemo pet elementov z točkami od 1 - 5. Seštevek točk da končno oceno.

Ocena	Točke	Odstotki
Nzd (1)	0 - 12	48%
Zd (2)	13 - 15	48% - 59%
Db (3)	16 - 19	60% - 77%
Pdb (4)	20 - 22	78% - 89%
Odl (5)	23 - 25	90% - 100%

Kriteriji za ocenjevanje vzdržljivostnega teka pri atletiki - samostojna ocena

Ocena	Ocena (število prekinitev teka)
Nzd (1)	4
Zd (2)	3
Db (3)	2
Pdb (4)	1
Odl (5)	0

Kriteriji za ocenjevanje poskokov s kolebnico - vrtenje naprej in nazaj

Ocena	Število skokov
Nzd (1)	1 - 6
Zd (2)	7 - 8
Db (3)	9 - 10
Pdb (4)	11 - 12
Odl (5)	13 - 14

KRITERIJI ZA OCENJEVANJE REFERATOV IN SEMINARSKIH NALOG- šport:

<p>1. VSEBINA</p> <p>Ocenjujemo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ali je učenec vsebino izdelka samostojno pripravil in zajel bistvo teme. 	POPOLNO	5 točk
	DELNO POPOLNO	4 točk
	DELNO	3 točk
	NEPOPOLNO	2 točk
	NIČ	1 točk
<p>2. OBLIKA</p> <p>Ocenjujemo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ali je priložen in razložen slikovni material in kako je navedena strokovna literatura oziroma so označeni citati. 	POPOLNO	5 točk
	DELNO POPOLNO	4 točk
	DELNO	3 točk
	NEPOPOLNO	2 točk
	NIČ	1 točk
<p>3. PREDSTAVITEV</p> <p>Ocenjujemo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ali učenec predstavi svoj izdelek tako, da prosto govori brez pomožnega teksta ali zna nazorno razložiti vsebino plakata ali referata in odgovoriti na učiteljeva vprašanja v zvezi z vsebino. 	POPOLNO	5 točk
	DELNO POPOLNO	4 točk
	DELNO	3 točk
	NEPOPOLNO	2 točk
	NIČ	1 točk
<p>4. POVZETEK SNOVI</p> <p>Ocenjujemo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ali je učenec povzel bistvo snovi, ki jo je predstavil (npr. z učnimi listi, križanko, miselnim vzorcem, vprašanji, plakatom ipd.). 	POPOLNO	5 točk
	DELNO POPOLNO	4 točk
	DELNO	3 točk
	NEPOPOLNO	2 točk
	NIČ	1 točk

Merilna lestvica za ocenjevanje:

nezadostno (1)	0 - 9 točk
zadostno (2)	10 - 12 točk
dobro (3)	13 - 15 točk
prav dobro (4)	16 - 18 točk
odlično (5)	19 - 20 točk

Nivo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Tek na 60m 3%	1	8,9	8,55	9,12	9,22	9,32	9,44	9,54	9,15	9,76	9,86	9,96	10,1	10,2	10,3	10,39	10,5	10,6	10,7	10,82	10,9	11	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,8	12	12,3	12,5	12,7	12,57	13,1
	2	8,64	8,76	8,86	8,96	9,06	9,17	9,27	9,37	9,48	9,58	9,68	9,79	9,89	9,99	10,09	10,2	10,3	10,4	10,51	10,6	10,7	10,8	10,9	11	11,1	11,2	11,3	11,5	11,7	12	12,2	12,4	12,56	12,8
	3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11	11,2	11,4	11,6	11,8	12	12,2	12,4
	4	8,15	8,25	8,34	8,96	8,54	8,63	8,73	8,83	8,92	9,02	9,12	9,21	9,31	9,41	9,51	9,6	9,7	9,8	9,89	10	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6	11,83	12
	5	7,9	7,98	8,08	8,18	8,28	8,36	8,46	8,56	8,64	8,74	8,84	8,92	9,02	9,12	9,22	9,3	9,4	9,5	9,58	9,7	9,8	9,9	10	10,1	10,2	10,3	10,4	10,6	10,8	11	11,2	11,3	11,48	11,7
Tek na 300m 5%	1	52,8	53,9	55	56,1	57,2	58,4	59,4	60,5	61,6	62,7	63,8	64,9	66	67,1	68,2	69,4	70,4	71,6	72,6	73,8	74,8	76	77	80,2	81,4	83,6	85,8	88	90,2	92,4	94,6	96,8	99	101
	2	50,4	51,5	52,5	53,6	54,6	55,7	56,7	57,8	58,8	59,9	60,9	62	63	64,1	65,1	66,2	67,2	68,3	69,3	70,4	71,4	72,5	73,5	75,6	77,7	79,8	81,9	84	86,1	88,2	90,3	92,4	94,5	96,6
	3	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92
	4	45,6	46,6	47,5	48,5	49,4	50,3	51,3	52,3	53,2	54,2	55,1	56,1	57	58	58,9	59,9	60,8	61,8	62,7	63,7	64,6	65,6	66,5	68,4	70,3	72,2	74,1	76	77,9	79,8	81,7	83,6	85,5	87,4
	5	43,2	44,1	45	46	46,8	47,6	48,6	49,5	50,4	51,3	52,2	50,1	54	54,9	55,8	56,7	57,6	58,6	59,4	60,4	61,2	62,2	63	64,8	66,6	68,4	70,2	72	73,8	75,2	84,4	79,2	81	82,8
Met vortexa 10%	1	13,6	14,4	15,2	16	16,8	17,8	18,4	19,2	20	20,8	21,6	22,4	23,2	24	24,8	25,6	26,4	27,2	28	28,8	29,6	30,4	31,1	32	33,6	35,2	36,8	38,4	40	41,3	43,2	44,8	46,4	48
	2	15,3	16,2	17,1	18	18,9	19,8	20,7	21,6	22,5	23,4	24,3	25,2	26,1	27	27,9	28,8	29,7	30,6	31,5	32,4	33,3	34,2	35,1	36	37,8	39,6	41,4	43,2	45	46,5	48,6	50,4	52,2	54
	3	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
	4	18,7	19,8	20,9	22	23,1	24,2	25,3	26,4	27,5	28,6	29,7	30,8	31,9	33	34,1	35,2	36,3	37,4	38,5	39,6	40,7	41,8	42,9	44	46,2	48,4	50,6	52,8	55	57,2	59,4	61,6	63,8	66
	5	20,4	21,6	22,8	24	25,2	26,4	27,6	28,8	30	31,2	32,4	33,6	34,8	36	37,1	38,4	39,6	40,8	42	43,2	44	45,6	46,8	48	50,4	52,8	55,2	57,6	60	62,4	64,8	67,2	74,6	72
Skok v višino 5%	1	76,6	78,4	80,2	82	83,8	85,6	87,3	89,2	90	96,8	98,9	101	103	105	106,2	109	110	111	113,8	115	117	119	121	123	125	127	129	131	133	135	137	139	140	141
	2	80,8	82,7	84,6	86,5	88,4	90,3	92,2	94,1	96	99,9	102	104	106	108	109,6	112	113,5	115	117,4	119	121	123	125	127	129	131	133	135	137	139	141	143	144,5	146
	3	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113	115	117	119	121	123	125	127	129	131	133	135	137	139	141	143	145	147	149	151
	4	89,3	91,4	93,5	95,6	97,7	99,8	102	104	106	106	108	110	112	114	116,4	118	120,5	123	124,6	127	129	131	133	135	137	139	141	143	145	147	149	151	153,5	156
	5	93,6	95,8	98	100	102	105	107	109	111	109	111	113	115	117	119,8	121	124	127	128,2	131	133	135	137	139	141	143	145	147	149	151	153	155	157,5	161
Skok v daljino 8%	1	176	184	194	202	210	218	226	236	244	252	261	268	273	278	290,8	294	302,2	310	326,4	336	344	352	362	365	368,9	374	378	382	388	396	404	412	420,7	430
	2	193	202	212	221	230	239	248	258	267	276	286	294	299	304	312,8	322	331,2	340	353,4	363	372	381	391	395	399,9	404	409	414	419	428	437	446	455,7	465
	3	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	325	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	425	430	435	440	445	450	460	470	480	490	500
	4	227	238	248	259	270	281	292	302	313	324	335	346	351	356	367,2	378	388,8	400	406,6	417	428	439	449	455	460,1	465	471	477	482	492	503	514	524,3	535
	5	244	256	266	278	290	302	314	324	336	348	360	372	377	391	394,2	406	416,8	430	432,6	444	456	468	478	485	490,1	495	502	508	514	524	536	548	558,3	570
Suvanje krogle 10%	1	3,6	3,76	3,92	4,08	4,24	4,4	5,07	4,72	4,88	5,04	5,2	5,96	5,52	5,68	5,84	6	6,16	6,32	6,48	6,64	6,8	6,96	7,12	7,28	7,44	7,6	7,76	7,92	8,08	8,24	8,4	8,56	8,72	8,88
	2	4,05	4,23	4,41	4,59	4,77	4,95	5,64	5,31	5,49	5,67	5,85	6,03	6,21	6,39	6,57	6,75	6,93	7,11	7,29	7,47	7,65	7,83	8,01	8,19	8,37	8,55	8,73	8,91	9,09	9,27	9,45	9,63	9,81	9,99
	3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1
	4	4,95	5,17	4,99	5,61	5,83	6,05	6,27	6,49	6,71	6,93	7,15	7,37	7,59	7,81	8,03	8,25	8,47	8,69	8,91	9,13	9,35	9,57	9,79	10	10,23	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3	11,6	11,8	11,99	12,2
	5	5,4	5,64	5,48	6,12	6,36	6,11	6,84	7,08	7,32	7,56	7,8	8,04	8,28	8,52	8,76	9	9,24	9,48	9,72	9,96	10,2	10,4	10,7	10,9	11,16	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	12,7	12,9	13,08	13,3

KRITERIJI ZNANJA

ATLETIKA

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo brez tehničnih napak in doseže odlične rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
4	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče in zanesljivo z manjšimi tehničnimi napakami v enem od strukturnih delov elementa (npr. pri zaletu, metu ali pri odrivu). Doseže optimalne rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
3	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente tekoče z manjšimi tehničnimi napakami v več strukturnih delih elementa (npr. pri zaletu, metu in odrivu) ali večjo tehnično napako v enem od strukturnih delov (npr. pri doskoku). Doseže dobre rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
2	Učenec-ka izvede osnovni element ali osnovne elemente z večjimi tehničnimi napakami in doseže temeljne rezultate pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
1	Učenec-ka ne izvede enega ali več elementov, ki predstavljajo standard znanja iz učnega načrta in ne doseže temeljnih rezultatov pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.
Discipline	Tek 60, 300 m, 600m, met votrexa, skok v višino in daljino, tek 15 minut (pogovorni)

GIMNASTIKA - talna in orodna telovadba

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak in doseže odlične vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezavo elementov v vajo. V praksi uporabi pojem varovanje drugega in samovarovanje.
4	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno, tekoče in zanesljivo z manjšimi estetskimi napakami in doseže prav dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo. V praksi uporabi pojem varovanje drugega.
3	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno in tekoče z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami in doseže dobre vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
2	Učenec-ka izvede osnovni element ali povezavo elementov samostojno z večjimi tehničnimi oziroma estetskimi napakami ali v olajšanih okoliščinah (npr. s pomočjo strmine) in/ali v prilagojeni obliki - s pomočjo in doseže temeljne vrednosti (točke) za izvedbo elementa ali povezave elementov v vajo.
1	Učenec-ka ne izvede elementa ali njihove povezave, ki predstavlja standard znanja iz učnega načrta.
Discipline	Stoja na rokah, premet v stran(brez in z obratom), preval naprej in nazaj, skok čez kozo, gred

ODBOJKA

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z (npr.: nepopolno podajo ali servisom).
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: podajanje, sprejemanje ali serviranje).
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačna podaja) oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane.
Discipline	Zgornji in spodnji odboj (posamezno ali v parih), zgornji servis brez rotacije, napadalni udarec, spodnji servis, sprejem servisa, mala odbojka, pravila

KOŠARKA

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri zaustavljanju in sprejemu podaje).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma metom na koš.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolnim vodenjem, podajo oziroma metom na koš.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačen met na koš) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).
Discipline	Vodenje med ovirami, menjave roke spredaj in zadaj, met z eno roko iz tal, varanje, igra 2:2, desni in levi dvokorak, rolling in polaganje, pravila

NOGOMET

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri zaustavljanju, sprejemu podaje oziroma strelu).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma strelom, (ki sta najpomembnejša elementa naloge).
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolno podajo oziroma strelom.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačen strel) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).
Discipline	Dvojna podaja, vodenje žoge med ovirami, strel z notranjim delom stopala, vodenje-varanje-strel, zaustavljanje žoge s prsmi, igra, pravila

ROKOMET

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: med vodenjem, sprejemu podaje oziroma strelu).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma strelom, (ki sta najpomembnejša elementa naloge).
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolno podajo oziroma strelom.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačen strel) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).
Discipline	Komolčna podaja, dolga podaja, podaje v teku, varanje, obramba 6:0, strel iz tal in iz skoka, strel z padcem, igra, pravila

PLES

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nepopolno, dokaj nezanesljivo in z večjimi napakami pri izvedbi
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z večjimi pomanjkljivostmi in napakami pri izvedbi
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili, oziroma z velikimi napakami in pomankljivostmi pri izvedbi
Met. enote	hip - hop, skupinski ples, samostojni nastop poljubne zvrsti, vaja s trakom ali kolebnico

DVORANSKI HOKE

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nepopolno, dokaj nezanesljivo in z večjimi napakami pri izvedbi
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z večjimi pomanjkljivostmi in napakami pri izvedbi
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili, oziroma z velikimi napakami in pomankljivostmi pri izvedbi
Met. enote	Podaja s forehand in backhand stranjo, vodenje med ovirami, zaustavljanje in podaja, vodenje in strel iz zapestja, igra, pravila