

# LETNA PRIPRAVA ŠPORT

8. RAZRED

Lidija Marinčič Bele  
Darijan Trojar  
Miha Kastelec  
Barbara Begojev

Šol. leto 2020/21

# LETNA PRIPRAVA 8. R

## Praktične in teoretične vsebine, povezave, raven sposobnosti in znanj

### SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Vaje za razvoj in vzdrževanje različnih pojavnih oblik moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti in vzdržljivosti. Ugotavljanje in spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Zakovitosti športne vadbe. Spoznavanje različnih sodobnih programov kondicijske priprave (fitnes, aerobika) Spremljanje in vrednotenje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.	Povezava z biologijo, fiziko in matematiko.	Učenci opazujejo in vzdržujejo različne pojavnne oblike moči, hitrosti, koordinacije gibanja, gibljivosti.

### ATLETIKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka, predaja štafetne palice v teku, fartlek, daljši tek v naravi v pogovornem tempu ( 20 min), kros. Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za tehniko flop. Met vortexa z zaletom ali z mesta, Suvanje težke žoge, Suvanje krogle (2- 3 kg) z mesta ali s prisunskim korakom.	Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Spremljanje in vrednotenje srčnega utripa.	Povezava z biologijo	Učenci znajo teči v pravilni tehniki, predajajo štafetno palico, suvajo težko žogomedicinko, tečejo neprekinjeno 20 minut in znajo predvaje za tehniko flop-višina.

### GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Kompleksi gimnastičnih vaj. Akrobatika: prevali, premet v stran, stoja na rokah. Višji nivo: stoja in preval naprej, preval nazaj v stojo. Povezovanje elementov v sestavo. Gred (učenke): povezovanje hoja, skok, obrat, razovka, seskoki. Višji nivo – poljubne sestave ( gred). Preskok: raznožka in skrčka z varovanje , izbrane po sposobnostih učencev. Ritmika (učenke): poljubna vaja na glasbeno spremljavo s trakom ali obročem posamično ali v skupinah.	Sestavljanje in vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje – osnovni prijemi. Ocenjevanje v gimnastiki.		Zmorejo narediti stojo, premet v stran in preval iz stoje na rokah. Povezujejo posamezne elemente na bradlji gredi in drogu v kratke in poljubne sestave.

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

### KOŠARKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca). Križanje z napeljevanjem ali vročitvijo žoge, met centra po odkrivanju in vtekanju. Obramba proti metu, prodoru in vtekanju. Igra na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 in 5:5 na dva koša.	Poznavanje pravil košarkarske igre. Osnovni sodniški znaki.		Znajo uporabiti vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca v igri 3:3, 5:5, na en in dva koša.

### ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje servisa, podaje, sprejema in napadalnega udarca. Učenje zgornjega servisa, enojnega bloka. Igralne različice 2:2, 3:3... na različnih velikostih igrišč.	Poznavanje osnovnih pravil odbojke. Osnovni sodniški znaki.		Znajo uporabiti podaje, sprejem in napadalni udarec v igri.

### NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez in z žogo ter učenje nekaterih zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 2:1 in 3:2, dvojna podaja, igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 4:4 na dvoje malih vrat z individualnim in conskim pokrivanjem). Vodena igra.	Poznavanje osnovnih pravil nogometa. Osnovni sodniški znaki.		Znajo uporabiti zahtevnejše tehnične in taktične elemente (odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 2:1 in 3:2, uporabljajo dvojno podajo, Igrajo 4:4 in 5:5 na dvoje malih vrat.

### IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Najmanj en zahtevnejši pohod po opisani poti (5ur - 600m asc). Gibanje v naravi po opisu. Športni dnevi.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem.	Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.	Usvojijo primeren tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem.

### SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	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 biologijo.	Spremljajo svoj telesni in gibalni razvoj in vrednotijo spremembe.

## LETNA PRIPRAVA ZA ŠPORTNO VZGOJO - 8. razred

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
<b>Splošna kondicijska priprava</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost).</li> <li>◀ Razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja).</li> <li>◀ Ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo.</li> <li>◀ Spopolnjevati izvedbo osnovnih elementov atletike</li> <li>◀ Razumeti vpliv športa na zdravje in dobro počutje.</li> <li>◀ Spoznati in razumeti odzivanje organizma na napor.</li> <li>◀ Z dolgotrajnejšimi aerobnimi dejavnostmi razvijati vztrajnost.</li> <li>◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li>◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play).</li> <li>◀ Upoštevati osnovna načela varnosti v športu.</li> </ul>	<p>Nizki štart in tek na 60 m. Tek na 300 m.</p> <p>Visoki štart in tek na 1000 m. Kros.</p> <p>Skok v daljino. Met vortexa Suvanje krogle.</p>	<p><b>Praktične vsebine:</b> Osnovne vaje za izpopolnjevanje tehnike teka: hopsanje, skiping in tek s poudarjenim odzivom, križni koraki, atletske poskoki...</p> <p>Predaja štafetne palice v teku. Skok v daljino z 10 - 12 koračnega zaleta. Skok v višino s prekoračno tehniko vaje za učenje tehnike flop. Sunek težke žoge (2-3 kg) z mesta ali s prisunskimi koraki. Met vortexa iz zaleta (tek in križni korak).</p> <p><b>Daljši tek v naravi v pogovornem tempu.</b></p>
<b>Atletika</b>		<p>Skok v višino - utrjevanje flop tehnike. Skok v višino - tekmovalje.</p> <p>Skok v daljino z mesta in troskok. Štafetna predaja 4x100 m in tek preko ovir.</p> <p><b>Tek na 60 m</b>, met vortexa in preverjanje nizkega skipa. Tek na 300 m in suvanje krogle. <b>Tek na 1000 m.</b> Skok v daljino. <b>Vzdržljivostni tek 20min</b></p>	

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
<b>Odbojka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost).</li> <li>◀ Spopolnjevati osnovne tehnične elemente: zgornji in spodnji odboj in spodnji in zgornji servis.</li> <li>◀ Spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro.</li> <li>◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li>◀ Učence naučiti osnovnih pravil odbojke in osnovnih sodniških znakov.</li> <li>◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p>Izpopolnjevanje podaj in servisa, preverjanje.</p> <p>Izpopolnjevanje napadalnega udarca iz C 2 in C 4.</p> <p>Izpopolnjevanje tehnike in taktike enojnega in dvojnega bloka.</p> <p>Igra 3:3 in 6:6.</p> <p>Igra 4:4 s poudarkom na podajah.</p> <p><b>Izpopolnjevanje spodnjega in zgornjega servisa.</b></p> <p>Izpopolnjevanje sprejema servisa. <b>Pravila igre</b></p>	<p><b>Praktične vsebine:</b> Podaja žoge naprej v normalnih igralnih okoliščinah. Spodnji ali zgornji prednji servis. Sprejem servisa v normalnih okoliščinah.</p> <p>Napadalni udarec po visoko podani žogi.</p> <p>Uspešno in sproščeno igrati v obrambi in napadu v sistemu 6:0 na normalnem igrišču.</p> <p>Enojni blok v C2, C3, C4.</p> <p>Organiziranje tekme in pisanje zapisnika. Soditi tekmo skupaj z učiteljem.</p> <p><b>Teoretične vsebine:</b> Pravila odbojke. Sodniški znaki.</p>

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
<b>Košarka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost).</li> <li>◀ Spopolnjevati osnovne tehnične elemente: vodenje, podajanje, lovljenje žoge in meti.</li> <li>◀ Spopolnjevati osnovne taktične elemente: prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca.</li> <li>◀ Naučiti obrambo proti metu, prodoru ali vtekanju.</li> <li>◀ Spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro.</li> <li>◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li>◀ Učence naučiti osnovnih pravil košarke in osnovnih sodniških znakov.</li> <li>◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p>Utrjevanje tehničnih elementov ali košarkarska obhodna vadba.</p> <p>Naloge posameznih igralcev v igri in preverjanje vijugastega vodenja in prodora iz vodenja. Dvokorak levi in desni, met iz skoka z eno roko. Rolling in dvokorak, menjava žoge med nogami.</p> <p>Prenos žoge in protinapad.</p> <p>Obrambe.</p> <p>Igra 3:3 na en koš in ocenjevanje vijugastega vodenja in prodora iz vodenja.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u></p> <p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti na koš, prodor, vtekanje in pokrivanje napadalca). Križanje v trojkah. Met ali prodor centra po odkrivanju in vtekanju. Obramba proti metu, prodoru in vtekanju koš. Osnovna igra od 1:1 do 3:3 na en .</p> <p><u>Pravila košarke in osnovni sodniški znaki.</u></p> <p>Pomoč pri organiziranju tekme in pisanje zapisnika.</p> <p><u>Teoretične vsebine:</u></p> <p>Pravila košarke. Sodniški znaki.</p>

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
<b>Nogomet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost).</li> <li>◀ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge: odkrivanje, varanje, skoki in z žogo: poigravanje, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, udarjanja in odvzemanja žoge.</li> <li>◀ Spopolnjevati tehniko in taktiko športnih iger do stopnje, ki omogoča sproščeno igro.</li> <li>◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li>◀ Učence naučiti osnovnih pravil nogometa in osnovnih sodniških znakov.</li> <li>◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p>Utrjevanje tehničnih elementov.</p> <p>Taktika napada.</p> <p>Pepček.</p> <p>Zaustavljanje, varanje in strel.</p> <p>Vodenje med ovirami.</p> <p>Taktika obrambe.</p> <p>Strelji na vrata – položaji in gibanje vratarja.</p> <p>Igra 3:3 na mala vrata brez vratarja in preverjanje vodenja žoge in udarca na vrata.</p> <p>Igra 4 + 1.</p> <p>Igra 4 + 1 in ocenjevanje vodenja žoge in udarca na vrata.</p> <p>Nogometna igra.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u></p> <p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih taktičnih elementov</p> <p>(odkrivanje in napadanje v igri 3:1, 3:2, 2:1 in dvojna podaja). Igra 2:2 v omejenem prostoru, igra 4:4 na dvoje malih vrat z individualnim conskim pokrivanjem. Soditi tekmo skupaj z učiteljem.</p> <p><u>Teoretične vsebine:</u></p> <p>Pravila nogometa. Osnovni sodniški znaki.</p>

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

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja
<b>Dvoranski hokej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov pri dvoranskem hokeju</li> <li>◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti.</li> <li>◀ Učence naučiti osnovnih pravil dvoranskega hokeja</li> <li>◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play).</li> </ul>	<p>Vodenje, zaustavljanje in podajanja žogice.</p> <p>Preigravanje in strel na gol.</p> <p>Osnove igre vratarja.</p>	<p><u>Praktične in teoretične vsebine:</u></p> <p>Spoznavanje pravil igre .</p>
<b>Športno - vzgojni karton 3 ure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Ugotavljati, vrednotiti in spremljati razvoj gibalnih sposobnosti (moči, gibljivosti, koordinacije gibanja, hitrosti, ravnotežja in splošne vzdržljivosti).</li> <li>◀ Spremljanje razvoja telesnih značilnosti.</li> <li>◀ Učence seznaniti s svojim športnovzgojnim kartonom</li> </ul>	<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>


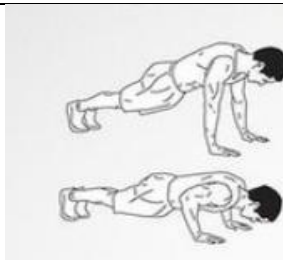

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)
<b>Športni dnevi 5 dni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ Razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oskarjev pohod</li> <li>2. kolesarstvo</li> <li>3. orientacija, pohod</li> <li>4. smučanje, drsanje, pohod (Tamar)</li> <li>5. atletski četverboj - šola</li> </ol>

## 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.

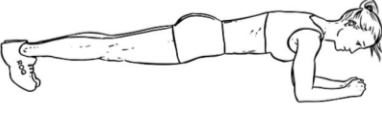
### Kriteriji ocenjevanja na daljavo:

#### 1. Test gibalnih sposobnosti:

1. NALOGA - OPIS				
1 minuto izvajaš <b>trebušnjake</b> (roki prekrizaj 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 prekrizane 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				
<b>Sklece:</b> 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				
<b>Počep ob steni:</b> 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/a 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	

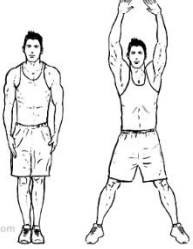
**NALOGA - OPIS**

**Deska (plank):** Postavi se v pravilen 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 - 10
Zd ( 2 )	11 - 12
Db ( 3 )	13 - 14
Pdb ( 4 )	15 - 16
Odl ( 5 )	17 - 18

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.





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	210	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

## RAZVRSTITEV LETNEGA ŠTEVILA UR PO PANOGAH ZA 8. RAZRED

ŠT.	ŠPORTNE ZVRSTI	LETNO ŠTEVILO UR	I. POLLETJE					II. POLLETJE				
			IX.	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
<b><u>OSNOVNI PROGRAM</u></b>												
1.	GIMNASTIČNE VAJE											
	DINAMIČNE - balistične		K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
	STATIČNE - stretching		VSAKA ŠPORTNA PANOGA POSEBEJ									
2.	SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA	5	3					2				
3.	ATLETIKA	15	8					7				
4.	ODBOJKA	10	5					5				
5.	KOŠARKA	10	5					5				
6.	NOGOMET	10	5					5				
7.	ROKOMET	7	3					4				
8.	DVORANSKI HOKEJ	5	2					3				
9.	ŠPORTNOVZGOJNI KARTON	4	0					4				
10.	1. ŠPORTNI DAN											
11.	2. ŠPORTNI DAN											
12.	3. ŠPORTNI DAN											
13.	4. ŠPORTNI DAN											
14.	5. ŠPORTNI DAN											
<b><u>DODATNI PROGRAM</u></b>												
1.	PLES	4	2					2				
<b>SKUPAJ RAZPOREJENIH UR</b>		<b>70</b>	<b>33</b>					<b>37</b>				

Učitelj lahko med šolskim letom izvede tudi nedoločeno število nerazporejenih ur športne vzgoje.

**RAZMERJE UR MED INDIVIDUALNIMI PANOGAMI IN ŠPORTNIMI IGRAMI JE cca 50% : 50%**

## 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 odzivu). 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 odzivu) 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.
Met. enote	Tek 60, 300 m, 1000m, met žvižgača, suvanje krogle, skok v višino in daljino, tek 20 minut ( pogovorni )

### GIMNASTIKA - ŠRG

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.
Met. enote	Preval naprej in nazaj, premet v stran, stoja na rokah, stoja - preval naprej ( višji nivo ), Vaja s trakom, vaja s kolebnico, vaja na gredi

### 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.
Met. enote	Zgornji servis z rotacijo, blok, sprejem-podaja-napadalni udarec ( kombinacija ), igra 2:2 in 6:6, zg. in sp odboj v igri, pravila igre

## 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 neuskklajeno z navodili (npr.: napačen met na koš) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).
Met. enote	Vtekanje po odkrivanju, menjava med nogami, mož-moža obramba, sodniški znaki in sojenje, rolling - met iz skoka z eno roko, igra 3:3, d. in l. dvokorak, pravila igre

## 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 neuskklajeno z navodili (npr.: napačen strel) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).
Met. enote	Zaustavljanje-varanje-strel, streli z rotacijo, igra 2:2, protinapad 3:2 in 2:1, sojenje in 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 neuskklajeno z navodili (npr.: napačen strel) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).
Met. enote	Streli iz krila, preko bloka in pod rameni, delo vratarja, pravila in sojenje, igre na črti, igra 7:7

## 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 neuskklajeno z navodili, oziroma z velikimi napakami in pomankljivostmi pri izvedbi
Met. enote	hip - hop, skupinski ples, samostojni nastop poljubne zvrsti

## 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 ciljih 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 sonožnih poskokov s kolebnico - naprej in nazaj

Ocena	Število skokov
Nzd ( 1 )	1 - 10
Zd ( 2 )	11 - 12
Db ( 3 )	13 - 14
Pdb ( 4 )	15 - 16
Odl ( 5 )	17 - 18

## KRITERIJI ZA OCENJEVANJE REFERATOV IN SEMINARSKIH NALOG- šport:

<p>1. VSEBINA</p> <p>Ocenjujemo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ali je učenec vsebino izdelka samostojno pripravil in zajel bistvo teme.</li> </ul>	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"> <li>ali je priložen in razložen slikovni material in kako je navedena strokovna literatura oziroma so označeni citati.</li> </ul>	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"> <li>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.</li> </ul>	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"> <li>ali je učenec povzel bistvo snovi, ki jo je predstavil (npr. z učnimi listi, križanko, miselnim vzorcem, vprašanji, plakatom ipd.).</li> </ul>	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