

LETNI PRIPRAVA ŠPORT

9. RAZRED

Lidija Marinčič Bele
Darijan Trojar
Miha Kastelec
Barbara Begojev

Šol. leto 2020/21

LETNA PRIPRAVA - 9. R

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE, POVEZAVE IN NIVO USVOJENIH ZNANJ

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Različne 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) Ugotavljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter analiza večletne spremljave.	Povezava z biologijo, fiziko in matematiko.	Učenci razvijajo oziroma vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju. Naučijo naj se spremljati svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter izbrati oblike in vaje, s katerimi jih bodo izboljšali.

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 pogovornem tempu (25 min), kros, Skok v daljino z zaletom, Skok v višino s prekoračno tehniko, vaje za učenje tehnike flop, met žvižgača 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, fiziko	Učenci znajo koordinirano in sproščeno teči, teči iz visokega in nizkega štarta, predati štafetno palico v hoji in teku,skočiti v daljino z izmerjenega zaleta, skočiti v višino s prekoračno tehniko, metati žvižgača z zaletom. Učenci so sposobni teči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. V tekih, skokih in metih skušajo učenci preseči lanskeletne vrednosti in s tem napredovati.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Gimnastične vaje. Parter: preval naprej in nazaj, preval letno na mehke blazine, premet v stran, stoja na rokah, povezovanje elementov. Učenke: povezovanje akrobatskih in ritmičnih elementov. Gred (učenke): kratka sestava z obveznimi elementi: hoja, obrat, drža,skok, seskok. Preskok: raznožka in skrčka z varovanjem. Ritmika učenke: poljubna vaja z rekvizitom po izbiri (trak, kolebnica, obroč ali žoga).	Vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje - uporaba prijemov.		Temeljna raven: Samostojno sestavljanje kompleksa gimnastičnih vaj. Akrobatika: kombinacija treh elementov akrobatike. Preskok: raznožka z varovanjem. Gred (učenke): povezava hoje, obrata in seskoka. Ritmika (učenke): vaja s poljubnim rekvizitom. Višja raven: Poljubne vaje na parterju in gredi (učenke). Vaje z rekvizitom po izbiri (učenke).

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
<p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanja, lovljenje, meti, prodor, vtekanje, pokrivanje napadalca).</p> <p>Križanje z napeljevanjem ali vročitvijo žoge.</p> <p>Met ali prodor centra po odkrivanju in vtekanju. Protinapad 2:1.</p> <p>Obramba proti metu, prodoru in vtekanju, zapiranje poti do koša in skok za odbito žogo.</p> <p>Igre na en koš 1:1, 2:2 in 3:3 ter igra 4:4 in 5:5 brez centra ali z enim centrom na dva koša.</p>	<p>Poznavanje pravil in sodniških znakov.</p>		<p>Znajo uporabiti vodenje, podajanje, lovljenje, mete, prodore, vtekanje, pokrivanje napadalca v igri 3:3, 4:4, 5:5 na en ali dva koša.</p>

ODBOJKA

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
<p>Uporaba servisa, sprejema, podaje in napadalnega udarca v igri.</p> <p>Izpopolnjevanje enojnega bloka in učenje nekaterih taktičnih elementov (sodelovanje v obrambi v sistemu "center naprej", sodelovanje v igri, kadar serviramo in kadar sprejemamo servis ...).</p> <p>Igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.</p>	<p>Poznavanje osnovnih pravil odbojke.</p> <p>Osnovni sodniški znaki.</p>		<p>Temeljna raven: Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6 na skrajšanem in normalnem igrišču.</p> <p>Višja raven: Uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov v igri 6:6 .</p>

NOGOMET

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
<p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih 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).</p> <p>Uporaba teh elementov v vodeni igri. Igra na različnih igralnih mestih.</p>	<p>Poznavanje osnovnih pravil nogometa. Osnovni sodniški znaki. Spoštovanje pravil poštene igre.</p>		<p>Temeljna raven: Uspešna uporaba osnovnih tehničnih in taktičnih elementov v igri 3:3 do 5:5 ter poznavanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.</p> <p>Višja raven: Uspešna uporaba osnovnih in zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov v igri 3:3 do 5:5, obvladovanje nalog igralcev na posameznih igralnih mestih.</p>

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
Najmanj en zahtevnejši pohod (5 ur hoje, 600 asc) - po možnosti v predalpski ali alpski svet. Športni dnevi, izbirne vsebine.	Tempo hoje, pitje tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine.	Povezava z biologijo, geografijo in zgodovino.	Učenci opravijo vsako leto vsaj en ali dva pohoda. Poznajo vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah. Seznanijo se z naravovarstvenimi problemi in skrbijo za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI (ŠV karton)

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.	Učenci spoznajo večletne spremembe v svojih gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih ter načine, kako izboljšati posamezno sposobnost in kako vplivati na telesno težo.

DRUGE VSEBINE

Praktične vsebine	Teoretične vsebine	Povezave	Raven sposobnosti in znanja ob koncu leta
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.		Spoznavanje različnih športnih znanj do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

LETNA PRIPRAVA ZA ŠPORTNO VZGOJO

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"> ◀ Razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobnega in anaerobnega značaja). ◀ Ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo. 	<p>Nizki štart in tek na 60 m. Tek na 300 m. Visoki štart in tek na 1000 m. Kros.</p> <p>Skok v daljino. Met vortexa Suvanje krogle. Štafetna predaja.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u> 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.</p>
Atletika	<ul style="list-style-type: none"> ◀ 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 - utrjevanje flop tehnike. Skok v višino - tekmovanje.</p> <p>Skok v daljino z mesta. Štafetna predaja 4x100 m in tek preko ovir. Tek na 60 m, met vortexa. Tek na 300 m in suvanje krogle. Tek na 1000 m. Skok v daljino. Vzdržljivostni tek 25min</p>	<p>Sunek težke žoge (3-4 kg) z mesta ali s prisunskimi koraki. Met vortexa iz zaleta (tek in križni korak).</p> <p><u>Daljši tek v naravi v pogovornem tempu.</u> <u>Teoretične vsebine:</u> Sredstva atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti.</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"> ◀ Razvijati 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. Skoki na mali prožni ponjavi.</p>	<p><u>Praktične vsebine:</u> Osnovni elementi na parterju: preval naprej in nazaj, premet v stran, stoja na rokah in povezovanje elementov. Odrivanje v opori na rokah. Osnovni skoki z male prožne ponjave.</p> <p><u>Teoretične vsebine:</u> 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"> ◀ Razvijati 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 podaj in servisa</p> <p>Izpopolnjevanje napadalnega udarca iz C - 2 in C - 4.</p> <p>Izpopolnjevanje tehnike in taktike enojnega bloka.</p> <p>Igra 3:3, 2:2, 6:6.</p> <p>Kombinacija K1.</p> <p>Zgornji servis z rotacijo.</p> <p>Zgornji servis iz skoka.</p>	<p>Praktične vsebine:</p> <p>Podaja žoge naprej v normalnih igralnih okoliščinah.</p> <p>Spodnji ali zgornji prednji servis.</p> <p>Sprejem servisa v igralnih 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.</p> <p>Soditi tekmo skupaj z učiteljem.</p> <p>Teoretične vsebine:</p> <p>Pravila odbojke.</p> <p>Sodniški znaki.</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"> ◀ Razvijati 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>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.</p> <p>Blokade.</p> <p>Prenos žoge in protinapad.</p> <p>Obrambe.</p> <p>Igra 3:3 na en koš.</p> <p>Igra 5:5 na dva koša.</p>	<p>Praktične vsebine:</p> <p>Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih in taktičnih elementov (vodenje, podajanje, lovljenje, meti na koš, prodor, vtekanje in pokrivanje napadalca).</p> <p>Križanje.</p> <p>Met ali prodor centra po odkrivanju in vtekanju.</p> <p>Obramba proti metu, prodoru in vtekanju koš.</p> <p>Osnovna igra od 1:1 do 3:3 na en koš.</p> <p>Igra 5:5 na dva koša.</p> <p>Pravila košarke in osnovni sodniški znaki.</p> <p>Pomoč pri organiziranju tekme in pisanje zapisnika.</p> <p>Teoretične vsebine:</p> <p>Pravila košarke.</p> <p>Sodniški znaki.</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"> ◀ Razvijati gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost). ◀ Spopolnjevati osnovnih tehničnih elementov brez žoge: odkrivanje, varanje, skoki in z žogo: poigravanje, vodenja, varanja, podajanja, sprejemanja, udarjanja in odvezemanja 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. Zaustavljanje žoge s prsmi. Voley. Strel z levo nogo. Preigravanje.</p> <p>Taktika napada. Pepček.</p> <p>Taktika obrambe. Streli na vrata - položaji in gibanje vratarja. Igra 3:3 na mala vrata brez vratarja in preverjanje vodenja žoge in udarca na vrata. Igra 4 + 1. Igra 4 + 1 in ocenjevanje vodenja žoge in udarca na vrata. Nogometna igra. .</p>	<p>Praktične vsebine: Izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov brez žoge in z žogo ter osnovnih taktičnih elementov (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. Pomoč pri organiziranju tekme in pisanje zapisnika. Soditi tekmo skupaj z učiteljem.</p> <p>Teoretične vsebine: Pravila nogometa. Osnovni sodniški znaki.</p>

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


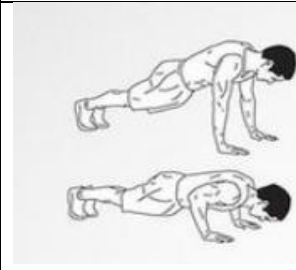

Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)	Temeljni standardi znanja										
Dvoranski hokej	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Spopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov pri dvoranskem hokeju ◀ Spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost in sprejemanje drugačnosti. ◀ Učence naučiti osnovnih pravil dvoranskega hokeja ◀ Spoštovati pravila športnega obnašanja (fair play). 	<p>Vodenje, zaustavljanje in podajanja žogice.</p> <p>Preigravanje in strel na gol.</p> <p>Igra.</p> <p>Osnove igre vratarja.</p>	<p><u>Praktične in teoretične vsebine:</u></p> <p>Spoznavanje pravil igre .</p>										
Športno - vzgojni karton 3 ure	<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 športno vzgojnim 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>										
Učna tema (sklop)	Cilji	Učne enote : praktične vsebine (teoretične vsebine so integrirane v praktične)											
Športni dnevi 5 dni	<ul style="list-style-type: none"> ◀ Razvijati funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1.</td> <td>Oskarjev pohod</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2.</td> <td>pohod - Tromeja</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.</td> <td>smučanje + drsanje + pohod (Tamar)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4.</td> <td>atletski četverboj - šola</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5.</td> <td>športne igre</td> </tr> </tbody> </table>		1.	Oskarjev pohod	2.	pohod - Tromeja	3.	smučanje + drsanje + pohod (Tamar)	4.	atletski četverboj - šola	5.	športne igre
1.	Oskarjev pohod												
2.	pohod - Tromeja												
3.	smučanje + drsanje + pohod (Tamar)												
4.	atletski četverboj - šola												
5.	športne igre												

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.

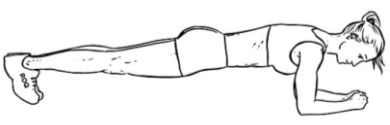
Kriteriji ocenjevanja na daljavo:

1. Test gibalnih sposobnosti:

1. NALOGA - OPIS				
1 minuto izvajaj trebušnjake (roki prekržižaj 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 prekržižane 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 pravilnih 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/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	46 - 60 sek - db 3	91 - 105 sek - pdb 4	66 - 80 sek - db 3
	56 - 70 sek - db 3	31 - 45 sek - zd 2	4	51 - 65 sek - zd 2
41 - 55 sek - zd 2	0 - 30 sek - nzd 1	76 - 90 sek - db 3	0 - 50 sek - nzd	
0 - 40 sek - nzd 1		61 - 75 sek - zd 2		
		0 - 60 sek - nzd		

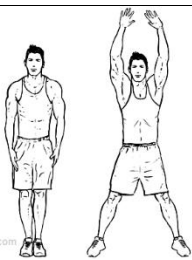
NALOGA - OPIS

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 - 11
Zd (2)	12 - 14
Db (3)	15 - 16
Pdb (4)	17 - 18
Odl (5)	19 - 20

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/ur

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, skok v višino in daljino, suvanje krogle, tek 25 minut

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, dvojni blok, servis-sprejem-podaja-udarec (K1), sodniški znaki in sojenje, igra 2:2, igra 6:6

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	Rolling in polaganje, mož-moža obramba, met iz skoka po varanju, sodniški znaki in sojenje, nasprotna blokada, igra 5:5, igra 3:3 na en in dva koša

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	Volley, zaustavljanje žoge s prsmi in strel, strel z levo nogo, preigravanje, igra 4+1

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	strelji z odklonom, obramba 5:1, igra na črti, prodor po blokadi, preigravanje, skok met, strelji iz krilnih položajev

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 z ali brez rekvizitov

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 šport

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 - 11
Zd (2)	12 - 14
Db (3)	15 - 16
Pdb (4)	17 - 18
Odl (5)	19 - 20

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	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

