

MERILA OCENJEVANJA ZNANJA

Predmet: ŠPORTNA VZGOJA
Šolsko leto 2025/26

OBLIKE OCENJEVANJA ZNANJA:

- individualno
- skupinsko
- v parih

NAČINI OCENJEVANJA IN POTREBNO ŠT. OCEN:

a) Načini ocenjevanja:

- praktično
- ustno
- seminarska naloga
- dnevnik vadbe

b) Potrebno število ocen v 1. in v 2. ocenjevalnem obdobju:

FT, KT, TLB, TZP	Dve ocenjevalni obdobji	1.oc.obd.	2.oc.obd.
1. in 2. letnik praktično	3	1	2
3. in 4. letnik praktično	3	1	2
ustno	po potrebi		
seminarska naloga	po potrebi		

Znanje preverjamo praktično v okviru določenih kriterijev, znanje lahko po potrebi preverjamo tudi ustno (npr. pravila športnih iger), v primeru kadar dijak izboljšuje oceno praktičnega dela, pri katerem ne zadosti pogojem minimalnih standardov in ocene ne more izboljšati s praktičnim delom. Samostojna ustna ocena ni obvezna, ker je narava predmeta predvsem praktična.

Temo seminarske naloge se izbere glede na konkretno učno vsebino, pri kateri dijak pri praktičnem delu ni dosegel minimalnih standardov.

Dijak mora pridobiti oceno pri vsakem posameznem sklopu, ki se ocenjuje. Negativno oceno mora dijak v danem roku popraviti. Če ima dijak ob zaključku pouka negativno oceno, mora opraviti popravni izpit.

Dijak lahko pridobi oceno tudi na podlagi športnih dosežkov v okviru Šolskega športnega društva.

VSEBINSKI SKLOPI OCENJEVANJA:

Atletika, SKP (splošna kondicijska priprava), osnovna motorika, ples, gimnastika z ritmično izraznostjo, igre z žogo (košarka, odbojka, nogomet, badminton).

KRITERIJI IN MERILA OCENJEVANJA ZNANJA

Dijakinje:

športna disciplina	ocena				
	5	4	3	2	1
60 m	9.5"	10.0"	10.5"	11.5"	nad 11.5"
100 m	15.5"	16.5"	17.5"	20"	nad 20"
200 m	35"	36.5"	38"	45"	nad 48"
400 m	1.30'	1.35'	1.45'	1.55'	nad 1.55'
600 m	2.20"	2.40"	2.55"	3.10"	nad 3.10"
1000 m	4.30"	5'	5.30"	6'	nad 6'
1600 m	8'	9'	10'	12'	nad 12'
2400m	12'	13'	14.30'	16'	nad 16'
test 5 žog	45"	55"	1.05"	1.20"	nad 1.20"
SDM	200 cm	190 cm	180 cm	160 cm	pod 160 cm
PON	9.8"	11.0"	14.7"	15.5"	nad 15.5"
VZG	55"	45"	30"	20"	pod 20"
skok v višino	120 cm	115 cm	110 cm	100 cm	pod 100 cm
trokok z mesta	6 m	5 m	4.5 m	4 m	pod 4 m
skok v daljino z zaletom	3.7 m	3.5 m	3.2 m	2.7 m	pod 2.7m
met krogle / 3kg	7.5 m	6.5 m	6 m	5.5 m	pod 5.5m

vzdržljivostni tek	ocena				
	5	4	3	2	1
1. letnik	20 min	15 min	10 min	5 min	pod 5 min
2. letnik	25 min	20 min	15 min	10 min	pod 10 min
3. letnik	30 min	25 min	20 min	15 min	pod 15 min
4. letnik	35 min	30 min	25 min	20 min	pod 20 min

Dijaki:

športna disciplina	ocena				
	5	4	3	2	1
60 m	8.2"	8.7"	9.2"	9.7"	nad 9.7"
100 m	14"	14.5"	15"	16.5"	nad 16.5"
200 m	30"	32"	34"	37"	nad 37"
400 m	1.10"	1.15"	1.20"	1.25"	nad 1.25"
600 m	1.55"	2.05"	2.15"	2.35"	nad 2.35"
1000 m	3.50'	4.20'	4.50.	5.30'	nad 5.30'
2000 m	7.50"	8'	8.40"	10'	nad 10'
2400 m	10.30"	11"	11.30"	12"	nad 12"
test 5 žog	35"	40"	55"	1.05"	nad 1.05"
SDM	250 cm	235 cm	220 cm	200 cm	pod 200 cm
PON	7.8"	10.0"	12.7"	13.5"	nad 13.5"
VZG	70"	55"	40"	30"	pod 30"
skok v višino	140 cm	130 cm	120 cm	115 cm	pod 115 cm
troskok z mesta	7 m	6.5 m	6 m	5.5 m	pod 5.5 m
skok v daljino z zaletom	4.7 m	4.5 m	4.2 m	3.7 m	pod 3.7 m
met krogle / 5kg	9 m	8 m	7 m	6 m	pod 6 m

vzdržljivostni tek	ocena				
	5	4	3	2	1
1. letnik	30 min	25 min	20 min	15 min	pod 15 min
2. letnik	35 min	30 min	25 min	20 min	pod 20 min
3. letnik	40 min	35 min	30 min	25 min	pod 25 min
4. letnik	45 min	40 min	35 min	30 min	pod 30 min

- **SDM** – skok v daljino z mesta
- **PON** – poligon nazaj
- **VZG** – vesa v vzgibi

OPISNIKI ZA PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ŠPORTNE VZGOJE

PLES	
VSEBINE	Latinsko-ameriški plesi: jive, cha-cha, salsa, swing, samba, tango idr. Standardni plesi: angleški, dunajski valček, fokstrot idr. Urbani plesi: hip hop, jazz balet idr. Folklorni plesi
ocena	
5	Dijak zapleše samostojno in brez napak. Gibanje je usklajeno z glasbo (ritmičnost).
4	Dijak zapleše samostojno z manjšimi napakami. Gibanje je usklajeno z glasbo.
3	Dijak zapleše samostojno z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo.
2	Dijak izvede 2 plesni slike posameznega plesa, v zaporedju, z napakami v izvedbi ali ritmu.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA IN OSNOVNA MOTORIKA	
VSEBINE	sklop vaj za splošno ogrevanje (vaje za moč in dinamične raztezne vaje) vadba za razvoj moči sklop vaj s kolebnico orientacijski tek (poznavanje in branje zemljevida in karte z vrisano progo in kontrolnimi točkami) osnovna motorika (VZG, PON, SDM)
ocena	Sklop vaj za splošno ogrevanje
5	Dijak izvede izbrane naloge tekoče in brez napak v tehniki izvedbe.
4	Dijak izvede izbrane naloge tekoče, vendar z manjšimi napakami tehnike v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede izbrane naloge tekoče, vendar manj zanesljivo in z manjšimi napakami tehnike v več delih.
2	Dijak mora poznati in narediti najmanj 3 krepilne, 3 raztezne in 3 sprostilne vaje iz sklopa splošnih in specifičnih gimnastičnih vaj.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.
ocena	Sklop vaj s kolebnico (spretnost, frekvenca, vzdržljivost)
5	Dijak izvede izbrane naloge tekoče in brez napak v tehniki izvedbe.

4	Dijak izvede izbrane naloge tekoče, vendar z manjšimi napakami tehnike v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede izbrane naloge tekoče, vendar manj zanesljivo in z manjšimi napakami tehnike v več delih.
2	Dijak izvede najmanj tri spretnostne vaje od tega eno izbrano na štetje ponovitev.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.
ocena	Orientacijski tek
5	Dijak preteče progo v določenem času in pravilno poišče ter poimenuje vse kontrolne točke.
4	Dijak preteče progo v določenem času in poišče ter poimenuje kontrolne točke z manjšim časovnim pribitkom.
3	Dijak preteče progo v določenem času in poišče ter poimenuje kontrolne točke z manjšimi napakami z večjim časovnim pribitkom.
2	Dijak preteče progo v določenem času in poišče ter poimenuje kontrolne točke z večjimi napakami z visokim časovnim pribitkom.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.

IGRE Z ŽOGO

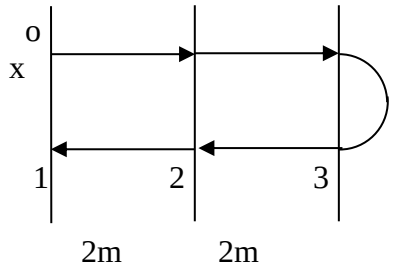
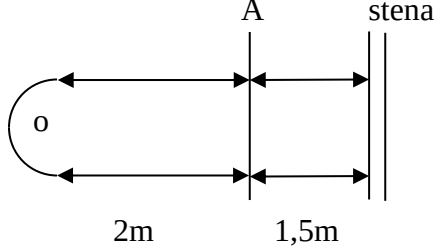
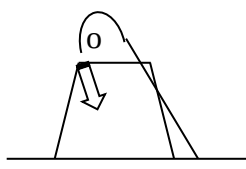
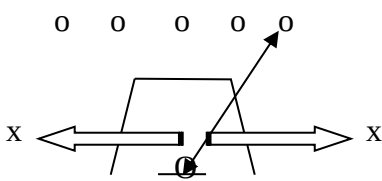
ODBOJKA	
VSEBINE	Elementi igre: podaja, sprejem, servis, napadalni udarec, blok. Igra 3:3 na prirejenem igrišču. Igra 6:6. Pravila igre in sodniški znaki.
org. oblike	posameznik, pari, trojke in različne skupine
ocena	
5	Dijak v igri povezuje tehnične elemente in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje učinkovito.
4	Dijak v igri povezuje elemente tehnike z manjšimi napakami in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo.
3	Dijak v igri povezuje elemente tehnike z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je delno uspešen.
2	Dijak izvede osnovne elemente športne igre z napakami v tehniki; samostojno in v paru. Zgornja in spodnja podaja. Dijak v igri povezuje elemente tehnike s številnimi večjimi in manjšimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.

Kriterij ocenjevanja (dijaki in dijakinje)	ponovitve:				
ocena	5	4	3	2	1
Pri izvedbi se upošteva tudi pravilna tehnična izvedba elementov.					
1. letnik					
Zgornji odboj v steno, na razdalji 1,5-2m	30	20	15	10	do 10
Spodnji odboj v parih, eden meče žogo, drugi vrača žogo s spodnjim odbojem 3-4m	15	12	9	6	do 6
Spodnji servis izza servisne črte	10	8	6	5	do 5
2. letnik					
Podajanje žoge z zgornjim odbojem v paru na razdalji 4-5m	30	20	15	10	do 10
Podajanje žoge s spodnjim odbojem v paru na razdalji 4-5m	15	12	9	6	do 6
Spodnji servis izza servisne črte v izbrano cono	10	8	6	5	do 5
3. letnik					
Podajanje žoge v paru z dvojnim odbojem – sprejem žoge s spodnjim odbojem in podaja z zgornjim odbojem nazaj na razdalji 4-5m	15	12	9	6	do 6
Kombinacija z metom žoge v tla, spodnjim odbojem, zg. podajo in napadalnim udarcem preko mreže	9	7	5	3	do 3
Zgornji servis izza servisne črte	10	8	6	5	do 5
4. letnik					
Podajanje žoge v trojkah (2:1) z zg. odbojem in menjavo mest v smeri podane žoge	15	12	9	6	do 6
Podajanje žoge v trojkah (2:1) z sp. odbojem in menjavo mest v smeri podane žoge	15	12	9	6	do 6
Kombinacija z metom žoge v tla, spodnjim	9	7	5	3	do 3

odbojem, zg. podajo in napadalnim udarcem preko mreže					
Zgornji servis izza servisne črte	10	8	6	5	do 5

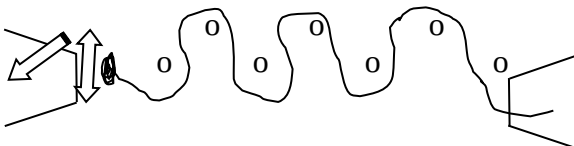
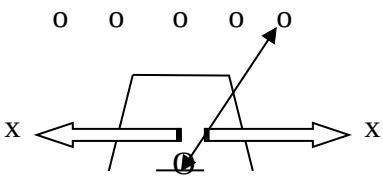
KOŠARKA	
VSEBINE	
1. letnik	Igra 1:1 in igra 2:2 na en koš. Pravile igre in sodniški znaki. Elementi igre: <u>Dijakinje</u> – vodenje, zaustavljanje, varanje, dvokorak, podaje, test 5 žog, test dvokorak <u>Dijaki</u> – vodenje, zaustavljanje, varanje, prodor, igra 1:1 proti pasivni obrambi, test 5 žog, test dvokorak.
2., 3. in 4. letnik	Igra 1:1 in igra 2:2 na en koš. Igra 3:3 do 5:5. Pravile igre in sodniški znaki. Elementi igre: <u>Dijakinje</u> – vodenje, zaustavljanje, varanje, dvokorak, podaje, test 5 žog, test dvokorak <u>Dijaki</u> – vodenje, zaustavljanje, varanje, prodor, igra 1:1 proti pasivni obrambi, test 5 žog, test dvokorak.
org. oblike	posameznik, pari, trojke
ocena	
5	Dijak v igri povezuje elemente tehnike in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje učinkovito.
4	Dijak v igri povezuje elemente tehnike z manjšimi napakami in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo.
3	Dijak v igri povezuje elemente tehnike z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je delno uspešen.
2	Dijak izvede osnovne elemente športne igre z napakami v tehniki; samostojno in v paru. Test dvokorak in test 5. žog (glej prilogo kriterijev ocenjevanja) Dijak v igri povezuje elemente tehnike s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.

1. letnik – Dijakinje

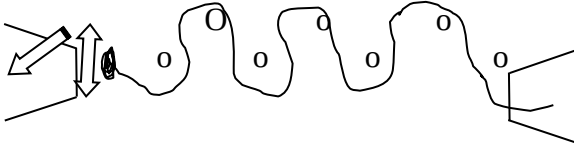
• Prehod v vodenje Igralec vodi žogo iz izhodiščnega položaja (o) z D roko do črte 2, se zaustavi in ulovi žogo, preide v vodenje z L roko do črte 3, se zaustavi in ulovi žogo, naredi obrat (pivotiranje) okrog ene (stojne) noge za 180° in preide v vodenje z D roko do črte 2, se zaustavi, ujame žogo, preide v vodenje z L roko do črte 1, se zaustavi in ulovi žogo, naredi obrat (pivotiranje) okrog ene (stojne) noge za 180° in preide v vodenje z D roko. Vajo ponovi v treh krogih.	
• Vodenje in podajanje 1. začetni položaj: na točki A, ki je oddaljena 1,5m od stene 2. potek vaje: igralec začne voditi žogo z D roko okoli stojala do črte A, se zaustavi in poda žogo v steno, jo ujame in vodi z L roko nazaj po isti strani okrog stojala do črte A se zaustavi in poda žogo v steno ter jo ujame. Vajo štirikrat ponovi.	
• Met na koš z dvokorakom Desni dvokorak: Igralec začne voditi žogo iz začetne črte okrog stojala, ki je postavljen na vrhu rakete, na D strani. Ko pride mimo stojala, prime žogo in iz dvokoraka z eno roko vrže na koš.	
• Test 5 žog Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	

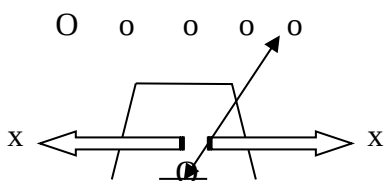
1. letnik - Dijaki

• Košarkarski poligon vodenje – zaustavljanje – varanje – prodor	
--	--

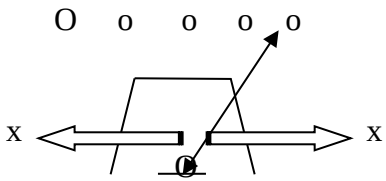
Začetek vodenja je na začetku košarkarskega igrišča. Žogo vodimo okoli stojal, pri vsakem stojalu menjamo roko vodenja. Vodimo z zunanjo roko. Na koncu se sonožno zaustavi, izvede varanje (pazi na stojno nogo) z L nogo korak v levo, sledi korak z L naprej mimo stojala, žogo potisne ob tla in šele nato premekne D stojno nogo. Po odboju prime žogo z obema rokama in izvede dvokorak na koš.	
• Igra 1:1 proti pasivni obrambi (Obrambni igralec ima roke na hrbtu)	
• Test 5 žog	
Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Startno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	

2. letnik - Dijakinje

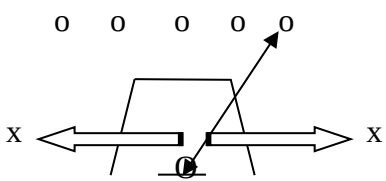
• Košarkarski poligon vodenje – zaustavljanje – varanje – prodor	
Začetek vodenja je na začetku košarkarskega igrišča. Žogo vodimo okoli stojal, pri vsakem stojalu menjamo roko vodenja. Vodimo z zunanjo roko. Na koncu se sonožno zaustavi, izvede varanje (pazi na stojno nogo) z L nogo korak v levo, sledi korak z L naprej mimo stojala, žogo potisne ob tla in šele nato premekne D stojno nogo. Po odboju prime žogo z obema rokama in izvede dvokorak na koš.	
• Igra 1:1 proti pasivni obrambi (Obrambni igralec ima roke na hrbtu)	
• Test 5 žog	

Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	
---	--

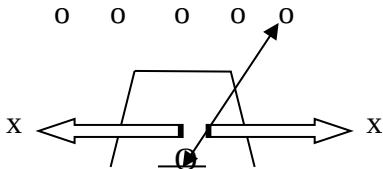
2. letnik – Dijaki

• Igra 1:1, 2:2 proti aktivni obrambi	
• Posamezni TT elementi igre 2:2	
• Test 5 žog	
Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	

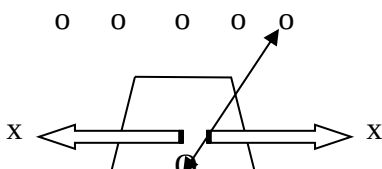
3. letnik - Dijakinje

• Igra 1:1, 2:2 proti aktivni obrambi	
• Posamezni TT elementi igre 2:2	
• Test 5 žog	
Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	

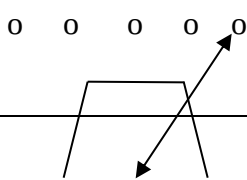
3. letnik – Dijaki

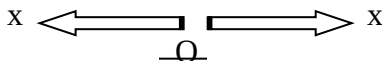
Igra 2:2, 3:3 proti aktivni obrambi	
Posamezni TT elementi igre 2:2, 3:3	
Test 5 žog Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	

4. letnik - Dijakinje

Igra 3:3 proti aktivni obrambi	
Posamezni TT elementi igre 3:3	
Test 5 žog Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa, dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	

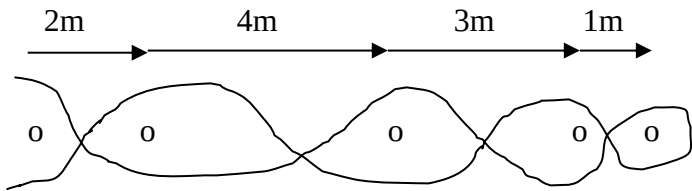
4. letnik – Dijaki

Igra 3:3, 4:4 proti aktivni obrambi	
Posamezni TT elementi igre 3:3, 4:4 z vključevanjem centra	
Test 5 žog Pet žog postavimo na sredini igrišča po širini. Štartno mesto je izpod obroča, na znak steče do poljubne žoge, jo pobere, preide v vodenje in jo s polaganjem vrže na koš. Na koš meče toliko časa,	

dokler ne zadane koš. Po doseženem košu ujame žogo in jo poda na D ali L, kjer stojita pomočnika, ki lovita podane žoge. Čas se ustavi, ko gre zadnja žoga skozi obroč. Kriterij ocenjevanja je v razpredelnici meril.	
--	--

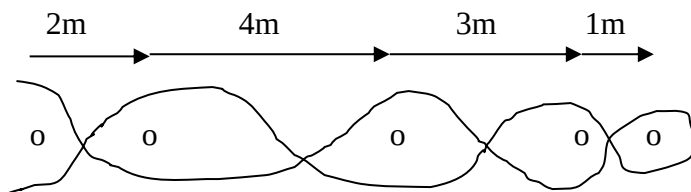
NOGOMET	
VSEBINE	Igra 3:3 do 6:6. Pravila igre in sodniški znaki. Elementi igre: vodenje žoge med stožci, poigravanje z žogo v zraku, streljanje na gol.
Org. oblike	Posameznik, pari, trojke
ocena	
5	Dijak v igri povezuje elemente tehnike in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje učinkovito.
4	Dijak v igri povezuje elemente tehnike z manjšimi napakami in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo.
3	Dijak v igri povezuje elemente tehnike z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je delno uspešen.
2	Dijak v igri povezuje elemente tehnike s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.

1. letnik

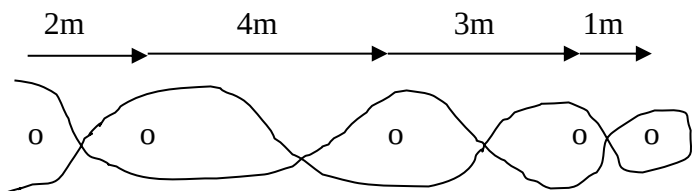
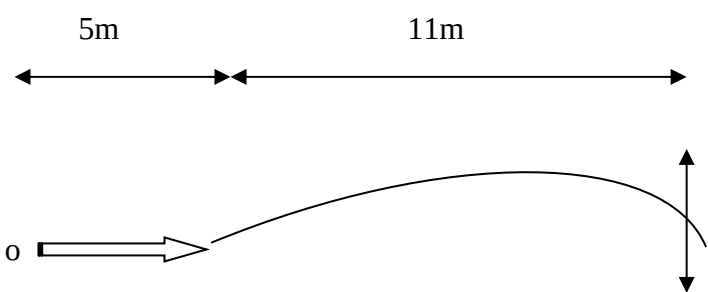
Vodenje žoge med stožci.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki		10 "	12"	15"	18"	nad 18"
dijakinje		16"	19"	22"	26"	nad 26"
						
Poigravanje z žogo v zraku.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki	ponovitve:	20	17	14	10	do 10
dijakinje		15	12	8	4	do 4

		- Žogo lahko udarja z različnimi deli stopala, bedrom in glavo. Poigravanje prične z metom žoge z roko v zrak. Po vsakem udarcu se lahko žoga enkrat odbije od tal. - Šteje se število uspešnih udarcev brez prekinitve.
Streljanje na gol.		ocena
		5 4 3 2 1
dijaki	zadetki:	5 4 3 2 1
dijakinje		4 3 2 1 0
		- Dijak udarja žogo z mesta na mala vrata z razdalje 10m. Udarec se lahko izvede s katerikoli delom stopal. - Število ponovitev izvedbe: dijaki 5x streljajo na gol, dijakinje 7x streljajo na gol.

2. letnik

Vodenje žoge med stožci.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki		10 "	12"	15"	18"	nad 18"
dijakinje		16"	19"	22"	26"	nad 26"
						
Poigravanje z žogo v zraku.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki	ponovitve:	20	17	14	10	do 10
dijakinje		15	12	8	4	do 4
	- Žogo lahko udarja z različnimi deli stopala, bedrom in glavo. Poigravanje prične z metom žoge z roko v zrak. Po vsakem udaru se lahko žoga enkrat odbije od tal. - Šteje se število uspešnih udarcev brez prekinitve.					
Strel na gol.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki	zadetki:	5	4	3	2	1
dijakinje		4	3	2	1	0
	- Dijak udarja žogo z mesta na mala vrata z razdalje 10 m. Udarec se lahko izvede s katerim koli delom stopala. - Število ponovitev izvedbe: dijaki 5x streljajo na gol, dijakinje 7x streljajo na gol.					

3. in 4. letnik

Vodenje žoge med stožci.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki		8"	11"	14"	17"	nad 17"
dijakinje		16"	19"	22"	26"	nad 26"
						
Poigravanje z žogo v zraku.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki	ponovitve:	25	22	19	14	do 14
dijakinje		15	12	8	4	do 4
	- Žogo lahko udarja z različnimi deli stopala, bedrom in glavo. Poigravanje prične z metom žoge z roko v zrak. Po vsakem udarcu se lahko žoga enkrat odbije od tal. - Šteje se število uspešnih udarcev brez prekinitve.					
Strel na gol.		ocena				
		5	4	3	2	1
dijaki	zadetki:	6	5	4	3	pod 3
dijakinje		4	3	2	1	0
						
	- Dijak vodi žogo do kazenskega prostora in od tam udari žogo na gol. Žoga mora preleteti črto gola. - Število ponovitev izvedbe: dijaki 6x streljajo na gol, dijakinje 8x streljajo na gol.					

BADMINTON	
VSEBINE	Začetni udarec – servis. Igra z dlanjo naprej; igra z dlanjo nazaj. Igra.
ocena	

5	Dijak izvede določene udarce s popolno tehniko.
4	Dijak izvede določene udarce z dobro tehniko in manjšimi napakami.
3	Dijak izvede določene udarce z manj popolno tehniko in z večjimi napakami.
2	Dijak izvede osnovne udarce z napakami v tehniki.
1	Dijak ne opravi minimalnih standardov znanja izbrane naloge.

GIMNASTIKA	
VSEBINE	Kompleks gimnastičnih vaj Elementi akrobatike: prevali, premet v stran, stoja na rokah z različnimi povezavami, stoja na lopaticah, kotaljenje bočno, most Elementi športno-ritmične gimnastike: osnovni skoki in vskoki, obrati in drže Akrobatska sestava na parterju <u>Dijakinje:</u> Elementi na gredi: različne hoje, obrati, drže, skoki in vskoki, seskoki, plesni elementi, sestava na gredi ob glasbi <u>Dijaki:</u> Elementi na bradlji: ročkanja, drže, obrati, kolebanja, toči, stoje, prevali, seskoki, sestava na bradlji ob glasbi
ocena	
5	Dijak izvede nalogo oz. sestavo samostojno, brez večjih tehničnih in estetskih napak. Akrobatske prvine so zahtevnejšega nivoja.
4	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo samostojno, a z manjšimi tehničnimi ali estetskimi napakami. Akrobatske prvine so zahtevnejšega nivoja.
3	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo samostojno, a z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami.
2	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo s pomočjo oziroma z večjimi prekinitvami.
1	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge oziroma sestave.

OPISNIKI ZA IZDELAVO SEMINARSKE NALOGE

Znanje lahko po potrebi preverjamo tudi teoretično, v primeru kadar dijak izboljšuje oceno praktičnega dela, pri katerem ne zadosti pogojem minimalnih standardov in ocene ne more izboljšati s praktičnim delom. Tema teoretičnega izdelka se izbere glede na konkretno učno vsebino, pri kateri dijak pri praktičnem delu ni dosegel minimalnih standardov.

ocena	
5	Dijak v celoti zadosti kriterijem izbrane teme in prispeva dober lasten komentar.
4	Dijak zadosti kriterijem izbrane teme z manjšimi napakami.
3	Dijak zadosti kriterijem izbrane teme z več napakami.
2	Dijak zadosti kriterijem izbrane teme.
1	Dijak ne zadosti minimalnim standardom izbrane teme.

Kategorija – posamezni sestavni deli seminarske naloge	Delež v odstotkih (%)
predstavitev	30
vsebina	30
uporabljena literatura	20
oblikovanje	10
Opredelitev ciljev in namena, razumevanje	10

Dodatni kriteriji za doseganje minimalnega standarda pri seminarski nalogi:

- obseg naloge je od 5 do 10 tipkanih strani z velikostjo pisave 12,
- vsaj 2 različna vira literature,
- uporaba slikovnega gradiva,
- kratek lasten komentar na izbrano temo.

KRITERIJI ZA OCENJEVANJE SEMINARSKE NALOGE

KRITERIJI	ocena				
	5	4	3	2	1
Opredelitev ciljev in namena.	Zelo jasno in natančno opredeli cilje in namen.	Jasno in natančno opredeli cilje in namen.	Opredeli cilje in namen, vendar pomanjkljivo.	Opredeli cilje in namen, vendar pomanjkljivo oziroma preveč široko.	Ne opredeli ciljev in namena, o tem sklepamo le na osnovi naslova.
Vsebina in zgradba	Zgradba je zelo jasna, pravilno so opredeljeni in obravnavani vsi glavni elementi. Vsebina deluje kot celota. Dobro uporablja terminologijo in jo tudi razume. Komentarji izražajo strokovno	Zgradba je jasna. Pravilno so opredeljeni vsi glavni elementi. Vsebina deluje kot celota. Dobro uporablja terminologijo. Komentarji izražajo strokovno izražanje in povedo bistvo.	Zgradba je pregledna. Gradivo je le delno ustrezno uporabljeno. Nekatere vsebine so pomanjkljivo in delno obravnavane. Komentarji kažejo na pomanjkljivost pri izražanju.	Zgradba je slabo pregledna. Gradivo ni vedno ustrezno uporabljeno. Nekatere vsebine sploh niso obravnavane. Večje pomanjkljivosti pri uporabi komentarjev in pri izražanju.	Zgradba je povsem nepregledna. Nekateri elementi sploh niso obravnavani, oziroma so obravnavani pomanjkljivo ali napačno. Izražanje je neprimerno ali napačno.

	izražanje in povedo bistvo.				
Tehnična dovršenost (oblikovanje)	Izdelek je tehnično popoln.	Izdelek je skoraj tehnično popoln.	Izdelek ima manjše tehnične pomanjkljivosti.	Izdelek ima večje tehnične pomanjkljivosti.	Izdelek je tehnično zelo pomanjkljivo izdelan.
Slikovno in ostalo gradivo	Izbrano je ustrezno slikovno gradivo. Nekatere prikaze izdelaja dijak sam.	Izbrano je ustrezno slikovno gradivo. Nekatere prikaze izdelaja dijak s pomočjo.	Gradivo je v nekaterih primerih neustrezno izbrano, lahko ga je preveč.	Gradiva je dovolj, vendar je v več primerih neustrezno izbrano, lahko ga je premalo.	Izbrano gradivo ne ustreza vsebini.
Uporaba in navajanje literature in virov	Ustrezno navaja literaturo in vire. Uporabi vso predlagano literaturo in vire. Poišče dodatne ustrezne vire in literaturo.	Ustrezno navaja literaturo in vire. Uporabi večino predlaganih virov in literature.	Navajanje literature in virov je delno pomanjkljivo. Izbere večino med predlaganimi viri, ki pa so le delno ustrezni.	Navajanje literature in virov je pomanjkljivo. Izbere nekaj med predlaganimi viri. Poišče jih tudi sam, vendar so le-ti neustrezni.	Viri in literatura niso navedeni. Uporabljen je zelo majhno število virov oz. so uporabljeni neustrezni.
Sporočilnost in predstavitev	Ustrezno so obdelane vse temeljne in ključne vsebine. Izdelek je v pomoč sošolcem pri zapisovanju vsebin.	Ustrezno so obdelane temeljne in ključne vsebine. Izdelek je v pomoč sošolcem pri zapisovanju vsebin.	Nekatere vsebine so premalo oz. neustrezno predstavljene. Sošolci še lahko ugotovijo temeljno sporočilnost.	Nekatere vsebine so izpuščene, sošolci težko razumejo sporočilnost izdelka.	Navedene vsebine so neustrezno izbrane in ne povedo bistvo. Sošolci ne razberejo sporočilnost izdelka.

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

ATLETIKA:

Dijak izvede izbrano nalogo v okviru merskih omejitev v skladu s kriteriji za ocenjevanje znanja. Omejitve za doseganje minimalnega standarda:

Športna disciplina	Rezultat potreben za doseg minimalnega standarda	
	DIJAKI	DIJAKINJE
60 m	9.7"	11.5"
100 m	16.5"	20"

200 m	37"	45"
400 m	1.25'	1.55"
600 m	2.35"	3.10"
1000 m	5.30"	6'
1600 m (Ž)	/	12'
2400 m (M)	12'	/
Skok v višino	115 cm	100 cm
Troskok z mesta	5.5 m	4 m
Skok v daljino z zaletom	3.7 m	2.7 m
Met krogle – 5 kg / 3 kg	6 m	5.5 m
Vzdržljivostni tek:	1. letnik: 15 min 2. letnik: 20 min 3. letnik: 35 min 4. letnik: 40 min	1. letnik: 5 min 2. letnik: 10 min 3. letnik: 15 min 4. letnik: 20 min

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA:

Sklop vaj za splošno ogrevanje: dijak mora poznati in narediti najmanj 3 krepilne, 3 raztezne in 3 sprostilne vaje iz sklopa splošnih in specifičnih gimnastičnih vaj.

Sklop vaj s kolesnico (spretnost, frekvenca, vzdržljivost): dijak izvede najmanj tri spretnostne vaje od tega eno izbrano na štetje ponovitev.

Orientacijski tek: dijak preteče progo v določenem času in poišče ter poimenuje kontrolne točke z večjimi napakami z visokim časovnim pribitkom.

OSNOVNA MOTORIKA:

Dijak izvede izbrano nalogo v okviru določenih merskih omejitev. Omejitve za doseganje minimalnega standarda:

Testi:	Rezultat potreben za doseg minimalnega standarda	
	dijaki	dijakinje
SDM – skok v daljino z mesta	200 cm	160 cm
PON – poligon nazaj	13.5"	15.5"
VZG – vesa v vzgibi	30"	20"

PLES:

Dijak izvede 2 plesni slike posameznega plesa, v zaporedju, z napakami v izvedbi ali ritmu.

ODBOJKA:

Dijak izvede osnovne elemente športne igre z napakami v tehniki; samostojno in v paru.

Zgornja in spodnja podaja.

Dijak v igri povezuje elemente tehnike s številnimi večjimi in manjšimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.

Kriterij ocenjevanja (dijaki in dijakinje):

1. letnik	ponovitve:
Zgornji odboj v steno, na razdalji 1,5-2m	10
Spodnji odboj v parih, eden meče žogo, drugi vrača žogo s spodnjim odbojem 3-4m	6
Spodnji servis izza servisne črte	5
2. letnik	
Podajanje žoge z zgornjim odbojem v paru na razdalji 4-5m	10
Podajanje žoge s spodnjim odbojem v paru na razdalji 4-5m	6
Spodnji servis izza servisne črte v izbrano cono	5
3. letnik	
Podajanje žoge v paru z dvojnim odbojem – sprejem žoge s spodnjim odbojem in podaja z zgornjim odbojem nazaj na razdalji 4-5m	6
Kombinacija z metom žoge v tla, spodnjim odbojem, zg. podajo in napadalnim udarcem preko mreže	3
Zgornji servis izza servisne črte	5
4. letnik	
Podajanje žoge v trojkah (2:1) z zg. odbojem in menjavo mest v smeri podane žoge	6
Podajanje žoge v trojkah (2:1) z sp. odbojem in menjavo mest v smeri podane žoge	6
Kombinacija z metom žoge v tla, spodnjim odbojem, zg. podajo in napadalnim udarcem preko mreže	3
Zgornji servis izza servisne črte	5

KOŠARKA:

Dijak izvede osnovne elemente športne igre z napakami v tehniki; samostojno in v paru.

Test dvokorak

Test 5. žog opravi v času 1.05"

Dijak v igri povezuje elemente tehnike s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.

NOGOMET:

Dijak v igri povezuje elemente tehnike s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.

1. in 2. letnik	
Vodenje žoge med stožci	
dijaki	18"
dijakinje	26"
Poigravanje z žogo v zraku	ponovitve:
dijaki	10
dijakinje	4
Streljanje na gol	zadetki:
dijaki	2
dijakinje	1

3. in 4. letnik	
Vodenje žoge med stožci	
dijaki	17"
dijakinje	26"
Poigravanje z žogo v zraku	ponovitve:
dijaki	14
dijakinje	4
Streljanje na gol	zadetki:
dijaki	3
dijakinje	1

BADMINTON:

Dijak izvede osnovne udarce z napakami v tehniki.

GIMNASTIKA:

Dijak izvede nalogo oziroma sestavo s pomočjo oziroma z večjimi prekinitvami.

POSEBNOSTI PRI ZAKLJUČEVANJU OCEN OB KONCU ŠOLSKEGA LETA:

POPRAVLJANJE NEGATIVNIH OCEN PO PRVEM OCENJEVALNEM OBDOBJU

Popravljanje ocene je praktično, oceno pa lahko izboljšuje tudi z referatom. Dijak ima v 30 dneh po zaključku ocenjevalnega obdobja enkrat možnost popravljavanja negativne ocene. Datum popravljavanja določita skupaj z učiteljem. Če dogovora ni, učitelj oceni dijaka, ko učitelju ustreza. Če dijak na dogovorjen datum popravljavanja ocene ni prisoten, rok popravljavanja zapade. To ne velja v primeru opravičljivih razlogov.

DOPOLNILNI IZPIT PO PRVEM OCENJEVALNEM OBDOBJU

V primeru, da je dijak v prvem ocenjevalnem obdobju neocenjen, v dogovoru z učiteljem določita datum dopolnilnega izpita v obdobju 30 dni po zaključku 1. ocenjevalnega obdobja. Če se dijak dopolnilnega izpita ne udeleži, rok izpita zapade. To ne velja v primeru opravičljivih razlogov. Dijak je neocenjen v primeru, ko pri posameznem vsebinskem sklopu ne pridobi ocene. Dopolnilni izpit vsebuje obravnavano snov celotnega 1. ocenjevalnega obdobja (vsi vsebinski sklopi).

IZPITI PO DRUGEM OCENJEVALNEM OBDOBJU

DOPOLNILNI IZPIT

Če je dijak neocenjen ob koncu šolskega leta, opravlja dopolnilni izpit v spomladanskem oz. jesenskem roku za izpite. Neocenjen je v primeru, ko pri posameznem sklopu ne pridobi ocene. Dopolnilni izpit opravlja iz vseh obravnavanih vsebinskih sklopov v posameznem ocenjevalnem obdobju. Izpit traja do 45 minut.

POPRAVNI IZPIT

Če je dijak nezadosten ob koncu šolskega leta, opravlja popravni izpit, v spomladanskem oz. jesenskem roku za izpite. Izpit se opravlja praktično, v obsegu vseh ocenjevanih sklopov. Izpit traja do 90 minut.

Aktiv športne vzgoje je merila ocenjevanja znanja za šolsko leto 2025 / 26 sprejel in potrdil na 11. sestanku aktiva športne vzgoje, dne 27.8. 2025.

Za aktiv ŠVZ:

Darja Maležič, vodja aktiva ŠVZ v šolskem letu 2025/26

Ljubljana, 9.11. 2025