



ŠPORT
IN
IZBIRNI PREDMETI
(ŠSP, ŠZZ, IŠP)

MERILA IN KRITERIJI OCENJEVANJA
ŠOLSKO LETO 2024/25

PRIPRAVILA: Jan Miložič in Alen Ploj

Maribor, 02.09. 2024

OCENJEVANJE ZNANJA – 6. RAZRED

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	ATLETIKA	Met žvižgača (zalet, izmet, ohranjanje ravnotežja), nizki štart in štartni pospešek, rezultat atletske merjenj (60 m, višina – prekoračna tehnika, daljina z mesta)	Poznavanje kriterijev za pravilni met, skrb za varnost in tekmovalna pravila. Spremljanje srčnega utripa. Povelja za nizki štart, odzivna noga, odzivno mesto
2.	GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO	Vaja na gredi, premet v stran, stoja na lopaticah, stoja na rokah z varovanjem ali ob letveniku, preskok raznožno čez kozo, MPP, preval naprej in nazaj	Pravilna telesna drža. Gimnastične vaje za ogrevanje (raztezne in krepilne vaje). Poimenovanje položajev in gibanje telesa. Varnost in medsebojna pomoč, pomen in dogovorjena pravila, prijemi.
3.	MALA ODBOJKA	Zgornji odboj v steno, spodnji odboj, 5 x spodnji servis	Osnovni pojmi odbojke (zg. odboj, sp. odboj, odbijanje, podajanje, servis...), osnovni sodniški znaki, fair play
4.	MALA KOŠARKA	Vodenje žoge, sonožno zaustavljanje, met na koš	Osnovna pravila košarke, osnovni izrazi (vodenje, podaja, odkrivanje...), enostavni sodniški znaki, fair play.
5.	MALI NOGOMET	Vodenje žoge z NDS in podaja z NDS, strel na gol	Osnovna pravila nogometa, enostavni sodniški znaki, osnovni nogometni izrazi (podaja, udarec, vodenje,...), fair play
6.	MALI ROKOMET	Vodenje žoge, strel iz skoka, preigravanje, komolčna podaja in dolga podaja	Osnovna pravila rokometu, enostavni sodniški znaki, osnovni rokometni izrazi (podaja, vodenje, strel iz skoka...), fair play
7.	PLES	Blues	Pomen ritma, plesni bonton

OCENJEVANJE ZNANJA – 7. RAZRED

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	ATLETIKA	Skok v daljino z zaletom, skok v višino s prekoračno tehniko, met žvižgača z zaletom	Poznavanje kriterijev za pravilni met, skrb za varnost in tekmovalna pravila. Spremljanje srčnega utripa. Povelja za nizki štart, odzivna noga, odzivno mesto, križni koraki
2.	GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO	Vaja s kolebnico, premet vstran, stoja na rokah, MPP, vaje na gredi, skok raznožno in skršno čez kozo, preval nazaj in naprej	Pravilna telesna drža. Gimnastične vaje za ogrevanje (raztezne in krepilne vaje). Poimenovanje položajev in gibanj telesa. Varnost in medsebojna pomoč, pomen in dogovorjena pravila, prijemi.
3.	MALA ODBOJKA	Zgornji odboj v steno, zg. odboj v paru, spodnji odboj v steno, pet x spodnji servis v določeno polje	Osnovni pojmi odbojke (zg. odboj, sp. odboj, odbijanje, podajanje, servis...), osnovni sodniški znaki, fair play
4.	MALA KOŠARKA	Met na koš po sonožnem zaustavljanju, dvokorak in met na koš	Osnovna pravila košarke, osnovni izrazi (vodenje, podaja, odkrivanje, dvokorak...), enostavni sodniški znaki, fair play.
5.	MALI NOGOMET	Vodenje žoge z nartom in strel z nartom	Osnovna pravila nogometa, enostavni sodniški znaki, osnovni nogometni izrazi (podaja, udarec, vodenje,...), fair play
6.	MALI ROKOMET	Vodenje žoge in strel iz skoka, dolga podaja	Osnovna pravila rokometu, enostavni sodniški znaki, osnovni rokometni izrazi (podaja, vodenje, strel iz skoka...), fair play
7.	PLES	Angleški valček	Pomen ritma, takt in tempo v gibanju

OCENJEVANJE ZNANJA – 8. RAZRED

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	ATLETIKA	Skok v daljino z zaletom. Skok v višino s hrbtno tehniko (flop) – pravilna izvedba, suvanje krogle – pravilna izvedba, predaja štafetne palice v hoji, vzdržljivostni tek	Poznavanje kriterijev za pravilni met, skrb za varnost in tekmovalna pravila. Spremljanje srčnega utripa. Povelja za nizki štart, odzivna noga, odzivno mesto, križni koraki, suvanje krogle
2.	GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO	Stoja na rokah – preval naprej, MPP, vaja na parterju – ena dolžina (poskok, obrat, premet vstran, preval naprej, preval nazaj...)	Pravilna telesna drža. Gimnastične vaje za ogrevanje (raztezne in krepilne vaje). Poimenovanje položajev in gibanj telesa. Varnost in medsebojna pomoč, pomen in dogovorjena pravila, prijemi.
3.	ODBOJKA	Zgornji odboj v paru, spodnji odboj v steno, spodnji odboj v paru, sprejem servisa, pet x zgornji servis s krajše razdalje	Osnovni pojmi odbojke (zg. odboj, sp. odboj, zg. servis, odbijanje, podajanje, servis...), sodniški znaki, fair play
4.	KOŠARKA	Dvokorak in met na koš, odkrivanje, vtekanje, pivotiranje, križanje, vročanje žoge, 3:0	Osnovna pravila košarke, osnovni izrazi (vodenje, podaja, odkrivanje, dvokorak...), sodniški znaki, fair play.
5.	NOGOMET	Vodenje žoge z ZDS in NDS, vodenje med stojali, rolanje in strel z nartom	Osnovna pravila nogometa, sodniški znaki, osnovni nogometni izrazi (podaja, udarec, vodenje,...), fair play
6.	ROKOMET	Strel iz skoka po preigravanju, križanje	Osnovna pravila rokometa, sodniški znaki, osnovni rokometni izrazi (podaja, vodenje, strel iz skoka, križanje...), fair play
7.	PLES	Dunajski valček	Pomen ritma, takt in tempo v gibanju, odnos do plesne umetnosti

OCENJEVANJE ZNANJA – 9. RAZRED

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	ATLETIKA	Skok v višino s hrbtno tehniko (flop) – pravilna izvedba in rezultat, suvanje krogle – pravilna izvedba in rezultat, predaja štafetne palice v teku, (suvanje težke žoge, vzdržljivostni tek 9 do 12 minut)	Poznavanje kriterijev za pravilni met, skrb za varnost in tekmovalna pravila. Spremljanje srčnega utripa. Povelja za nizki štart, odzivna noga, odzivno mesto, križni koraki, suvanje krogle
2.	GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO	Stoja na rokah s prevalom naprej, skok stegnjeno na malo prožno ponjavo, z elementi (obrat, raznožno, skrčka), vaja na parterju – dve dolžini (poskok, obrat, premet vstran, prevale naprej, prevale nazaj, stojale prevale naprej, raznožka...)	Pravilna telesna drža. Gimnastične vaje za ogrevanje (raztezne in krepilne vaje). Poimenovanje položajev in gibanj telesa. Varnost in medsebojna pomoč, pomen in dogovorjena pravila, prijemi.
3.	ODBOJKA	Sprejem servisa, podaja v cono 4, enojni blok, pet x zgornji servis – odbojgarsko igrišče, igra 6:6	Osnovni pojmi odbojke (zg. odboj, sp. odboj, zg. servis, odbijanje, podajanje, servis...), sodniški znaki, fair play
4.	KOŠARKA	Vodenje, pivotiranje, prodor iz vodenja, met na koš, blokada in odvajanje, met za tri točke, igra 5:5, dvokorak, menjave med vodenjem (med nogami, z obratom in menjava spredaj)	Osnovna pravila košarke, osnovni izrazi (vodenje, podaja, odkrivanje, dvokorak...), sodniški znaki, fair play.
5.	NOGOMET	Vodenje žoge z ZDS in NDS, vodenje med stojali, rolanje in strel na vrata, igra 5:5	Osnovna pravila nogometa, sodniški znaki, osnovni nogometni izrazi (podaja, udarec, vodenje,...), fair play
6.	ROKOMET	Varanje in strel iz skoka, križanje, strel s krila	Osnovna pravila rokometu, sodniški znaki, osnovni rokometni izrazi (podaja, vodenje, strel iz skoka, križanje...), fair play
7.	PLES	ČA-ČA-ČA	Pomen ritma, takt in tempo v gibanju, vloga in pomen sproščenega gibalnega komuniciranja

OCENJEVANJE ZNANJA

OCENA	OPIS OCENE
ODLIČNO 5	Učenec-ka presega optimalno znanje, ki je določeno v učnem načrtu in ciljih šolske športne vzgoje in učinkovito, racionalno, varno in samostojno obvladuje najzahtevnejše gibalne naloge pri individualnih in kolektivnih športnih panogah. Zelo dobro obvladuje teoretična in praktična znanja, povezana z vsemi športnimi panogami in njihovimi vsebinami. Pogosto pomaga pri pouku, (kot vodja, demonstrator in izvajalec) in organizaciji najrazličnejših tekmovanj. Zelo dobro sodeluje s sošolci in športnim pedagogom, s tem si širi obzorje znanja in poznavanja športa – samostojno spremlja in vrednoti svoj napredek. Ima odlične (optimalne in boljše) športne dosežke. Dobro pozna pravila individualnih in kolektivnih športnih panog – sposoben je samostojnega sojenja. Tekmuje za razredno in šolsko reprezentanco, navzven predstavlja šolo in sodeluje v popoldanskih šolskih športnih aktivnostih.
PRAV DOBRO 4	Učenec-ka dosega optimalno znanje, ki je določeno v učnem načrtu in ciljih šolske športne vzgoje in racionalno, varno in samostojno obvladuje zahtevnejše gibalne naloge pri individualnih in kolektivnih športnih panogah. Obvladuje teoretična in praktična znanja, povezana z vsemi športnimi panogami in njihovimi vsebinami. Večkrat pomaga pri pouku in organizaciji najrazličnejših tekmovanj. Dobro sodeluje s sošolci in športnim pedagogom – samostojno spremlja in vrednoti svoj napredek. Ima optimalne športne dosežke. Dobro pozna pravila individualnih in kolektivnih športnih panog – sposoben je sojenja z izkušenejšim sodnikom. Tekmuje za razredno in šolsko reprezentanco, navzven predstavlja šolo in sodeluje v popoldanskih šolskih športnih aktivnostih.
DOBRO 3	Učenec-ka presega temeljno znanje, določeno v učnem načrtu in ciljih šolske športne vzgoje in varno in samostojno obvladuje manj zahtevnejše gibalne naloge. Zahtevnejše naloge opravi z aktivnim ali pasivnim varovanjem. Obvladuje teoretična in praktična znanja, povezana z nekaterimi športnimi panogami in njihovimi vsebinami. Včasih pomaga pri pouku in organizaciji najrazličnejših tekmovanj. Sodeluje s sošolci in športnim pedagogom – spremlja svoj napredek. Ima povprečne (temeljne in boljše) športne dosežke. Pozna pravila individualnih in kolektivnih športnih panog – zna soditi skupaj z učiteljem. Tekmuje za razredno reprezentanco in navzven predstavlja šolo. Včasih sodeluje v popoldanskih šolskih

	športnih aktivnostih.
ZADOSTNO 2	Učenec-ka komaj dosega minimalno, temeljno znanje, določeno v učnem načrtu in ciljih šolske športne vzgoje. Zahtevnejše gibalne naloge opravi samo z aktivnim varovanjem in s prilagojenimi pogoji. Slabo obvladuje teoretična in praktična znanja. Redko spremlja svoj napredek in ga zna vrednotiti samo s pomočjo. Dosega temeljne športne rezultate. Pozna enostavnejša pravila individualnih in kolektivnih športnih panog. Redko sodeluje v popoldanskih šolskih športnih aktivnostih
NEZADOSTNO 1	Učenec-ka ne dosega minimalnega, temeljnega znanja, določenega z učnim načrtom in cilji šolske športne vzgoje. Ne obvladuje teoretična in praktična znanja in ne more samostojno opraviti enostavnejših nalog. Ne spremlja svoj napredek in ga ne zna samostojno vrednotiti. Vedno je potrebno aktivno varovanje. Ne dosega temeljnih športnih rezultatov. Pozna le nekatera enostavnejša pravila individualnih in kolektivnih športnih panog. Ne sodeluje v popoldanskih šolskih športnih aktivnostih.

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 minimalni standard znanja iz učnega načrta in ne doseže temeljnih rezultatov pri merjenju v posameznih atletskih disciplinah.

GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO

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 minimalni standard znanja iz učnega načrta.

PLES

Ocena	Merila
5	Učenec/učenka zna zaplesati štiri plesne figure enega plesa, ki jih med seboj tekoče povezuje. Gibanje je estetsko v sproščeni plesni drži in usklajeno z ritmom in tempom.
4	Učenec/učenka zna zaplesati samostojno tri plesne figure pri enem plesu, ki jih med seboj tekoče povezuje z manjšimi napakami. Gibanje usklajuje z ritmom in tempom glasbe, plesna drža je sproščena.
3	Učenec/učenka zna zaplesati in povezati samostojno dve plesni figuri pri enem plesu. Med izvedbo oziroma povezavo plesnih figur dela manjše napake, popravlja svoje gibanje z ritmom in tempom glasbe, plesna drža je še sproščena.
2	Učenec/učenka zna zaplesati samostojno ene ali dveh plesnih figur pri enem plesu. Med izvedbo dela manjše napake, povezava dveh figur ni tekoča. Gibanje težko usklajuje z glasbo, plesna drža je nesproščena, pogled mu uhaja k nogam.
1	Učenec/učenka ne zna zaplesati nobene plesne figure pri enem plesu. Neusklajena sta tudi ritem in tempo.

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.

KOŠARKA

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (brez napak) ali z eno majhno napako.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri menjavanju rok med vodenjem, pri različnih menjavah, pri zaustavljanju in metom na koš).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z manjšimi napakami in eno večjo napako pri izvedbi.
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi in večjimi tehničnimi napakami.
1	Učenec-ka ne opravi prikaza, ki predstavlja minimalni standard znanja iz učnega načrta.

NOGOMET

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: pri prehodu v vodenje, med vodenjem, pri zaustavljanju, sprejemu podaje oziroma strelu).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma strelom, (ki sta najpomembnejša elementa naloge).
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolno podajo oziroma strelom.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačen strel) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja). Učenec-ka ne opravi prikaza, ki predstavlja minimalni standard znanja iz učnega načrta.

ROKOMET

Ocena	Merila
5	Učenec-ka izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja (npr.: med vodenjem, sprejemu podaje oziroma strelu).
3	Učenec-ka izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo in tekoče, vendar z nepopolno podajo oziroma strelom, (ki sta najpomembnejša elementa naloge).
2	Učenec-ka izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja in z nepopolno podajo oziroma strelom.
1	Učenec-ka izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili (npr.: napačen strel) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja). Učenec-ka ne opravi prikaza, ki predstavlja minimalni standard znanja iz učnega načrta.

OCENJEVANJE ZNANJA - IZBIRNI PREDMETI

ŠPORT ZA SPROSTITEV

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	NOGOMET	Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri – uspešnost v igri, sodelovanje, podajanje, spodbujanje, fair play. Izvajanje gimnastičnih vaj za ogrevanje	Poznavanje pravil, sojenje
2.	DVORANSKI HOKEJ	Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri – uspešnost v igri, sodelovanje, podajanje, spodbujanje, fair play. Izvajanje gimnastičnih vaj za ogrevanje	Poznavanje pravil, sojenje
3.	NAMIZNI TENIS	Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri – uspešnost pri igri. Izvajanje gimnastičnih vaj za ogrevanje	Poznavanje pravil, sojenje
4.	BADMINTON	Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri – uspešnost pri igri. Izvajanje gimnastičnih vaj za ogrevanje	Poznavanje pravil, sojenje

ŠPORT ZA ZDRAVJE

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	ATLETIKA	Vzdržljivostni tek od 9 do 12 minut	Pomen teka oziroma gibanja na zdravje
2.	KOŠARKA, ODBOJKA ALI NOGOMET	Uporaba tehničnih in taktičnih elementov v igri – uspešnost v igri, sodelovanje, podajanje, spodbujanje, fair play. Izvajanje gimnastičnih vaj za ogrevanje	Poznavanje pravil, sojenje

IZBRANI ŠPORT

ŠT.	PANOGA	OCENJEVANJE	
		Praktično	Teoretično
1.	ODBOJKA	Sprejem servisa, podaja v cono 4, enojni blok, pet x zgornji servis – odbojkarsko igrišče, igra 6:6	Osnovni pojmi odbojke (zg. odboj, sp. odboj, zg. servis, odbijanje, podajanje, servis...), sodniški znaki, fair play