|  |
| --- |
| MINIMALNI STANDARDI |

|  |
| --- |
| ŠOLSKO LETO 2015/2016 |

PREDMET OZ. MODUL:ŠPORTNA VZGOJA

PROGRAM: GIMNAZIJA

**LETNIK: 1., 2., 3., 4.**

UČITELJI:Maja Macarol, Vinko Plevnik, Matjaž Fleischman, Bojana Carli Arsovič, Petra Kašpar, Simona D. Majdič

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA**  **(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARD** |
| **ATLETIKA** | **Atletska abeceda** (skiping, hopsanje, tek s poudarjenim odrivom, jogging poskoki)  **Neprekinjen tek 20 minut** | **Atletska abeceda:**   * zadostno - 2: atletski poskok je bolj podoben teku kot pravilno izvedenemu atletskemu poskoku, usklajenosti gibanja ni opaziti. * Neprekinjen tek v pogovornem tempu 20 minut. |
| **ODBOJKA** | **Zgornji odboj** (samostojno, v paru , v trojkah)  **Igra 6:6** | **Zgornji odboj samostojno, v paru, v trojkah in igra:**   * zadostno 2: tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotnih je veliko gibalnih napak, postavitev na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo, igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture igrišču ne spoštuje v celoti.   Dijak izvede 4-5 podaj samostojno, dijaka izvedeta 5 podaj v paru in dijaki izvedejo 7-8 uspešnih podaj v trojkah. |
| **GIMNASTIKA** | **Akrobatske prvine:**  - 3 povezane prevale naprej  - 3 povezane prevale nazaj  - stoja na rokah v trojkah | **Preval naprej**   * zadostno 2: padec na hrbet, postrani izveden preval, preko ramen, izvede preval naprej s pomočjo profesorja   **Preval nazaj**   * zadostno 2: preval izvede po strmini navzdol in ob pomoči profesorja   **Stoja na rokah**   * zadostno 2: potrebuje pomoč profesorja,ki ga dvigne do stoje, ne zdrži 3 sek, iz stoje pade na obe nogi in ne konča v stoji spetno |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **Kolebnica**  -kombinacija naprej (40 poskokov; 10 z vmesnim poskokom + 5 po levi nogi + 5 po desni nogi + 10 brez vmesnih poskokov + 10 poskokov s križanjem)  -kombinacija nazaj (30 poskokov; 10 z vmesnimi poskoki + 10 brez vmesnih poskokov + 10 poskokov s križanjem)  **ŠVK karton**  **Sklece** | **Kombinacija naprej:**   * Zadostno 2: 22-27 poskokov   **Kombinacija nazaj:**   * Zadostno 2: 16-19 poskokov   Poskoki so izvedeni s skrčenimi nogami, kolebnica ves čas udarja v tla, skače po celih stopalih, kolebnico vrti s celimi rokami in ne iz zapestja.  **ŠVK karton in sklece:**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OCENA | DT | VZG | SDM | 600 M | SKLECE | | Zadostno 2 | 30-37/32-39 | 15-20/26-30 | 131-150/146-160 | 3.01-3.20/2.36- 3.00 | 6-9/15-24 | |
| **ZAGOVORI SEMINARSKIH NALOG / SAMOSTOJNI NASTOPI** | **Seminarska naloga / priprava in vodenje ure:**  - športne discipline  - šport in zdravje  - šport in družba | **Seminarska naloga** ne obsega 5 strani, ne vsebuje vseh obveznih poglavij.  Naloga je v celoti skopirana iz interneta.  **Nastop** ni tekoč, ne predstavi bistva problema, nalogo prebere in ne predstavi po svojih besedah. |

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA**  **(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARDI** |
| **ATLETIKA** | **Troskok** | **Troskok:**   * zadostno - 2: atletski skok je bolj podoben teku kot pravilno izvedenemu atletskemu skoku, usklajenosti gibanja ni opaziti. Koordinacija skokov je slaba, zalet je slabo oz. narobe odmerjen in izveden. |
| **ODBOJKA** | **Spodnji odboj** (samostojno, v paru)  **Spodnji servis**  **Igra 6:6** | **Spodnji odboj samostojno, v paru, servis, igra:**   * zadostno 2: tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotnih je veliko gibalnih napak, postavitev na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture igrišču ne spoštuje v celoti.   Dijak izvede 4-5 podaj samostojno, dijaka izvedeta 5 podaj v paru in dijak izvede 5 servisov čez mrežo. |
| **GIMNASTIKA** | **Premet v stran**  **Sestava vaje na parterju** | **Premet v stran**   * zadostno 2: telo je precej pokrčeno in izvedeno izven črt, boki so nizko, noge so pokrčene, uleknjena drža telesa   **Sestava vaje na parterju:**  Vaja mora vsebovati 13-15 obveznih elementov: valčkov korak, prisunski korak, izbirni korak, mačji skok, jelenček, izbirni skok, lastovka, obrat 360°, obrat 180° v vzponu, izbirni obrat, preval naprej, preval nazaj, stoja na rokah ali premet v stran, 2 izbirna elementa.  Sestavljena mora biti smiselno, povezano, brez vmesnih prekinitev, elementi morajo biti tehnično pravilno in estetsko izvedeni. Sestava mora imeti primeren začetek in konec.  Vaja se točkuje po naslednjem kriteriju:   * Vsi obvezni elementi……………………………………………………...2 točki * Smiselna in povezana vaja brez prekinitev…………………….…2 točki * Estetika (pokončna drža, špičke, eleganca)……………………..2 točki * Tehnično pravilna izvedba posameznih elementov……………2 točki * Izvirnost, dodatni elementi…………………………………………….2 točki * Zadostno 2: 5 točk |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **Kolebnica**   * kombinacija v gibanju (10x sonožni poskoki brez vmesnih + 10x z noge na nogo na mestu + 10x z noge na nogo v gibanju naprej + 2x laso + 10x tekalni korak v gibanju naprej + poskoki med obračanjem 360°) * dvojno vrtenje – 5x * preskoki z vmesnim počepom – 10x (5+5)   **ŠVK karton**  **Sklece** | **Kolebnica:**  **Kombinacija v gibanju:**   * Zadostno 2: 22-27 poskokov + ½ obrata   **Dvojno vrtenje in preskoki s počepom:**   * Zadostno 2: 1 poskok   Poskoki so izvedeni s skrčenimi nogami, kolebnica ves čas udarja v tla, skače po celih stopalih, kolebnico vrti s celimi rokami in ne iz zapestja.  **ŠVK karton in sklece:**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OCENA | DT | VZG | SDM | 600 M | SKLECE | | Zadostno 2 | 30-37/32-39 | 15-20/26-30 | 131-150/146-160 | 3.01-3.20/2.36- 3.00 | 6-9/15-24 | |
| **ZAGOVORI SEMINARSKIH NALOG / SAMOSTOJNI NASTOPI** | **Seminarska naloga / priprava in vodenje ure:**  - športne discipline  - šport in zdravje  - šport in družba | **Seminarska naloga** ne obsega 5 strani, ne vsebuje vseh obveznih poglavij.  Naloga je v celoti skopirana iz interneta.  **Nastop** ni tekoč, ne predstavi bistva problema, nalogo prebere in ne predstavi po svojih besedah. |

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA**  **(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARDI** |
| **ATLETIKA** | **Skok v višino** | **Skok v višino:**   * zadostno - 2: zalet je slabo oz. narobe odmerjen, ni ritmičen in slabo izveden. Gibanje ni usklajeno, preskok letvice je s pokrčenimi nogami. Preskoči vsaj 85 / 100 cm. |
| **ODBOJKA** | N**apadalni udarec**  **Servis v cilj – 5x**  **Igra** | **Napadalni udarec / igra:**   * zadostno 2: tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotnih je veliko gibalnih napak, postavitev na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture igrišču ne spoštuje v celoti.   **Servis v cilj:**  Na drugi strani mreže so na tleh razporejene blazine, ki predstavljajo cilj, katerega morajo dijaki/nje s spodnjim ali zgornjim servisom zadeti. Vsak ima 5 poskusov. Če zadane blazine šteje 1 t., če zadane polje pa 0,5 t.   * Zadostno 2: 1 točka |
| **GIMNASTIKA** | **Sestava vaje na gredi** (dekleta)  **Izvedba osnovnih skokov na mali prožni ponjavi** : skok stegnjeno, skok skrčko, prednožna raznožka, obrat za 180, obrat 360 (fantje) | **Sestava vaje na gredi:**  Vaja mora vsebovati 10-12 obveznih elementov: zajemanje, valčkov korak, iztegni-skrči korak, lastovka, mačji skok, strižni skok, izbirni skok, obrat 360°, obrat 180° v čepu, izbirni obrat, 2 izbirna elementa, začetni in zaključni element.  Sestavljena mora biti smiselno, povezano, brez vmesnih prekinitev, elementi morajo biti tehnično pravilno in estetsko izvedeni. Sestava mora imeti primeren začetek in konec.  Vaja se točkuje po naslednjem kriteriju:   * Vsi obvezni elementi……………………………………………………...2 točki * Smiselna in povezana vaja brez prekinitev……………………….2 točki * Estetika (pokončna drža, špičke, eleganca)……………………..2 točki * Tehnično pravilna izvedba posameznih elementov……………2 točki * Izvirnost, dodatni elementi……………………………………………..2 točki * Padec z gredi 1x se ne upošteva, vsak naslednji padec 1 ocena dol * Zadostno 2: 5 točk   **Prožna ponjava:**   * zadostno 2: odriv je enonožen; doskok ni izveden na noge. |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **Kolebnica**  -kombinacija v paru – bočno: 25 poskokov (5x skupaj + 5x ena izstopi + preprijemanje kolebnice + 5x ena vstopi + 5x druga vstopi + 5x ena izstopi)  -kombinacija v paru – čelno:20 poskokov (10x čelna postavitev + obrat + 10x postavitev ena za drugo)  -kombinacija v paru – hrbtno: 20 poskokov (10x obrnjeni s hrbti ena proti drugi + obrat + 10x postavitev ena za drugo)  **ŠVK karton**  **Sklece**  **Ples**  – sestava plesne koreografije | **Kolebnica:**  **Kombinacija bočno:**   * Zadostno 2: 14-16 poskokov   **Kombinacija čelno in hrbtno:**   * Zadostno 2: 12-13 poskokov   Poskoki so izvedeni s skrčenimi nogami, kolebnica ves čas udarja v tla, skače po celih stopalih, kolebnico vrti s celimi rokami in ne iz zapestja.  Skoki v paru niso usklajeni.  **ŠVK karton in sklece:**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OCENA | DT | VZG | SDM | 600 M | SKLECE | | Zadostno 2 | 30-37/32-39 | 15-20/26-30 | 131-150/146-160 | 3.01-3.20/2.36- 3.00 | 6-9/15-24 |   **Ples:**  Dijakinje v skupinah po 5-6 sestavijo poljubno koreografijo (jazz, aerobika, hip-hop,….), ki mora biti dolga 8 osmic ter mora imeti vsaj 3 spremembe formacij (vrsta, trikotnik, krog,……).   * Zadostno (2): dijak/inja je uspešno izvedla koreografijo v 5ih osmicah, med koreografijo se veliko moti in ne sledi dobro skupini. |
| **ZAGOVORI SEMINARSKIH NALOG / SAMOSTOJNI NASTOPI** | **Seminarska naloga / priprava in vodenje ure:**  - športne discipline  - šport in zdravje  - šport in družba | **Seminarska naloga** ne obsega 5 strani, ne vsebuje vseh obveznih poglavij.  Naloga je v celoti skopirana iz interneta.  **Nastop** ni tekoč, ne predstavi bistva problema, nalogo prebere in ne predstavi po svojih besedah. |

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA**  **(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARDI** |
| **GIMNASTIKA** | **Skoki na mali prožni ponjavi:**   * skok stegnjeno * skok skrčko * prednožna raznožka * obrat za 180 * obrat 360 * preval letno (fantje)   **Sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje** | **Mala prožna ponjava:**   * zadostno 2: odriv je enonožen; doskok ni izveden na noge.   **Sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje:**   * 8 razteznih vaj * 4 krepilne vaje   Sklop mora vsebovati ime vaje, število ponovitev, opis vaje (začetni položaj – potek vaje – končni položaj), namen vaje, skico, literatura.  Pri predstavitvi mora podati pravilna navodila, popravljati napake, opozoriti na pomembne stvari, pravilno demonstrirati vajo.  Sklop se točkuje po naslednjem kriteriju:  Pri vsaki vaji dijak /inja lahko pridobi 2 točki – 1 točka za pravilen opis in izbor vaje, 1 točka pa za pravilno izvedbo. Skupaj lahko zbere 24 točk.  OCENA:   * Zadostno 2: 12-13 točk |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **ŠVK karton**  **Sklece** | **ŠVK karton in sklece:**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OCENA | DT | VZG | SDM | 600 M | SKLECE | | Zadostno 2 | 30-37/32-39 | 15-20/26-30 | 131-150/146-160 | 3.01-3.20/2.36- 3.00 | 6-9/15-24 | |
| **ODBOJKA** | **Igra** | * zadostno 2: tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotnih je veliko gibalnih napak, postavitev na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture igrišču ne spoštuje v celoti. |
| **ŠPORTNE IGRE** | **Badminton – Turnir**  **Nogomet**  **Košarka**  **Hokej** | **Badminton, nogomet, košarka, hokej:**   * Zadostno (2): tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotnih je veliko gibalnih napak, postavitev na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo, igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture igrišču ne spoštuje v celoti. |
| **ZAGOVORI SEMINARSKIH NALOG / SAMOSTOJNI NASTOPI** | **Seminarska naloga / priprava in vodenje ure:**  - športne discipline  - šport in zdravje  - šport in družba | **Seminarska naloga** ne obsega 5 strani, ne vsebuje vseh obveznih poglavij.  Naloga je v celoti skopirana iz interneta.  **Nastop** ni tekoč, ne predstavi bistva problema, nalogo prebere in ne predstavi po svojih besedah. |