

**NAČRT OCENJEVANJA**

**AKTIV ŠVZ**

**2024/25**

## 1. OSNOVNA IZHODIŠČA ZA ŠTEVILČNO OCENJEVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI

Ocena pri športni vzgoji je sredstvo (in ne cilj) za doseganje zastavljenih ciljev - motivirano redno delo, razvijanje gibalnih in teoretičnih znanj, razvijanje gibalnih sposobnosti, športne kulture, fair playa, in sodelovanja.

Naš cilj je, da posameznik sprejme šport in ga vključi v svoj življenjski slog kot vrednoto.

Dijakom pri športni vzgoji posredujemo nova znanja, jih utrdimo, šele nato ocenjujemo s številčno oceno.

Ocenjevanje ne bo prepogosto in ne sme dodatno obremenjevati dijakov. Veselo in sproščeno delo v skupini še vedno ostaja osnova športne vzgoje. Ločimo med preverjanjem znanja in ocenjevanjem. Preverjanje znanja med učno vzgojnim procesom nam služi za ugotavljanje stanja, z njim ugotovimo ali dijaki snov obvladajo do stopnje, ko jih lahko ocenjujemo.

Ocenjujemo lahko le po daljšem obdobju vadbe določene gibalne naloge. Za ocenjevanje dijaki vnaprej poznajo kriterije ocenjevanja. Ocenjevanje praktičnega in teoretičnega znanja iz športne vzgoje je vnaprej napovedano - navadno ob koncu določenega tematskega sklopa (oktober, december, marec, maj).

Dijakov in dijakinj ne ocenjujemo le na podlagi individualnih znanj, temveč tudi po tem, kako učinkovito sodelujejo pri skupinskem delu (ekipni športi). Ocenjevanim dajemo večkratno možnost za popravljanje ocen. Število ocen je različno glede na program (2 do 4).

**Predmetni izpit:** dijak opravlja gibalne naloge, ki jih ni opravil pri rednem pouku in so določene v učnem načrtu. Kriterije določa načrt ocenjevanja, ocena se pridobi s praktičnim prikazom.

**Popravni izpit:** dijak opravlja praktične naloge, ki so določene z učnim načrtom za letnik, ki ga dijak opravlja. Kriterije določa načrt ocenjevanja, ocena se pridobi s praktičnim prikazom.

**Dijaki s posebnimi potrebami:** vadba in ocenjevanje se prilagodi skladno z odločbo.

## 2. PODROČJA SPREMLJANJA IN OCENJEVANJA:

- osnovna športna priprava
- gibalno, tehnično in taktično znanje osnovnih športov
- gibalno in tehnično znanje izbranih športov
- teoretično znanje

## 3. ČASOVNI OKVIR OCENJEVANJA

Ocenjevanje praktičnega in teoretičnega znanja iz športne vzgoje je vnaprej napovedano - navadno ob koncu določenega tematskega sklopa (oktober, december, marec, maj). Končna ocena je povprečna ocena vseh pridobljenih ocen v šolskem letu.

## 4. PODROČJA SPREMLJANJA IN KRITERIJ OCENJEVANJA

### 4.1. OSNOVNA ŠPORTNA PRIPRAVA

- Tek (stanja aerobnih sposobnosti - dijaki 1000 in 2400 metrov, dijakinje 1000 in 1600 metrov).
- Sklece (moč ramenskega obroča in rok – dijaki sklece, dijakinje ženske sklece).
- Plank (moč trupa).

4.1.1. - TEK (stanja aerobnih sposobnosti - dijaki 1000 in 2400 metrov, dijakinje 1000 in 1600 metrov).

#### Dijaki 1. in 2. letnik

RAZRED	1 nezadostno	2 zadostno	3 dobro	4 prav dobro	5 odlično
1. letnik	7:01 in več	5:31-7:00	5:01-5:30	4:31-5:00	do 4:30
2. letnik	6:46 in več	5:21-6:45	4:51-5:20	4:21-4:50	do 4:20

**SREDNJA ŠOLA ZA LESARSTVO**

**Dijakinje 1. in 2. letnik**

RAZRED	1 nezadostno	2 zadostno	3 dobro	4 prav dobro	5 odlično
1. letnik	7:16 in več	5:46-7:15	5:16-5:45	4:44-5:15	do 4:45
2. letnik	7:00 in več	5:36-7:00	5:06-5:35	4:36-5:05	do 4:35

**Dijaki 3., 4. in 5. letnik**

RAZRED	1 nezadostno	2 zadostno	3 dobro	4 prav dobro	5 odlično
3. letnik	18:00 in več	do 18:00	do 16:00	do 14:00	do 12:00
4. letnik	18:00 in več	do 18:00	do 16:00	do 14:00	do 12:00
5. letnik	18:00 in več	do 18:00	do 16:00	do 14:00	do 12:00

**Dijakinje 3., 4. in 5. letnik**

RAZRED	1 nezadostno	2 zadostno	3 dobro	4 prav dobro	5 odlično
3. letnik	20:00 in več	do 20:00	do 17:00	do 15:00	do 13:00
4. letnik	20:00 in več	do 20:00	do 17:00	do 15:00	do 13:00
5. letnik	20:00 in več	do 20:00	do 17:00	do 15:00	do 13:00

**SREDNJA ŠOLA ZA LESARSTVO**

**4.1.2. SKLECE (moč ramenskega obroča in rok – dijaki opora na dlaneh in stopalih, dijakinje opora na dlaneh in kolenih).**

**Dijaki in dijakinje 1., 2., 3., 4., in 5. letnik**

RAZRED	1 nezadostno	2 zadostno	3 dobro	4 prav dobro	5 odlično
1. letnik	0 – 2	3	5	7	9
2. letnik	0 – 3	4	7	9	11
3. letnik	0 – 4	5	9	11	13
4. letnik	0 – 5	6	11	13	15
5. letnik	0 – 5	6	11	13	15

**4.1.3. PLANK (moč trupa – opora na stopalih in komolcih)**

**Dijaki in dijakinje 1., 2., 3., 4., in 5. letnik**

RAZRED	1 nezadostno	2 zadostno	3 dobro	4 prav dobro	5 odlično
1. letnik	0 – 14 s	15 – 24 s	25 – 34 s	35 – 44 s	45 s
2. letnik	0 – 15 s	16 – 25 s	26 – 35 s	36 – 45 s	46 s
3. letnik	0 – 17 s	18 – 27 s	28 – 37 s	38 – 47 s	48 s
4. letnik	0 – 19 s	20 – 29 s	30 – 39 s	40 – 49s	50 s
5. letnik	0 – 19 s	20 – 29 s	30 – 39s	40 – 49 s	50 s

## 4.2. GIBALNO, TEHNIČNO IN TAKTIČNO ZNANJE OSNOVNIH ŠPORTOV

### 4.2.1. ATLETIKA (1. letnik) – atletski poskoki, skok v daljino iz mesta, troskok z mesta

<p><b>Atletski poskoki:</b> visoki skiping, nizki skiping, striženje, joling poskoki, tek s poudarjenim odzivom, hopsanje, križni koraki, prisunski koraki</p>	<p><b>5</b> - Dijak izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče, koordinirano in tehnično pravilno. <b>4</b> - Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar z manjšo frekvenco in z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. <b>3</b> - Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar z manjšo frekvenco in večjimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. <b>2</b> - Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili vendar z manjšo frekvenco, manj usklajeno, ni še sproščeni v gibanju, pojavljajo se večje napake v posameznih elementih. <b>1</b> - Dijak ne izvede gibalne naloge skladno z navodili.</p>
<p><b>Skok v daljino in troskok</b></p>	<p><b>5</b> - Odriv je hiter, ritem treh korakov je pravilen, odziv v pravi smeri, odločen, silovit, hiter in usklajen z zamahom, položaj v zraku omogoča pravilen doskok. Celoten skok je izveden hitro, odločno, usklajeno in sproščeno, zato je skok tehnično pravilen, lep in dolg. <b>4</b> - Odriv je dober, premalo hiter, a dovolj natančen, zamah je dokaj dober, doskok je v počep. <b>3</b> – Dijačkov odziv je počasen in premalo odločen, zamašna noga je pasivna, položaj v zraku je slab. Celoten skok je izveden počasi, netočno in slabo usklajeno. <b>2</b> - Dijačkov odziv je nepravilen, zamaha ni, doskok je na eno nogo, gibanje je nepovezano in neusklajeno. <b>1</b> - Dijak skoka ne zna izvesti.</p>

4.2.2. GIMNASTIKA (1. letnik) - parter, mala prožna ponjava

<p><b>Mala prožna ponjava:</b> skok stegnjeno, skok skrčno, skok raznožno, skok z obratom za 180 stopinj, skok z obratom za 360 stopinj in skok v preval letno</p>	<p><b>5</b> - Skok je izveden, hitro, eksplozivno, usklajeno in visoko, telo je napeto in stegnjeno, doskok je zelo dober. <b>4</b> - Odriv je dober, toda še nepovezan zamah z rokami in odriv z nogami, doskok je dober, let je nižji, telo ni stegnjeno in popolnoma napeto. <b>3</b> - Odriv na mali ponjavi je sonožen, toda telo ni napeto, koordinacija odriva in zamaha z nogami je slaba, skok je nizek, doskok je slab. <b>2</b> - Skok je izveden nepravilno z enonožnim odzivom, doskok ni izveden na noge. <b>1</b> - Skok ni izveden.</p>
<p><b>Parter:</b> preval naprej, preval nazaj, stoja na lopaticah, stoja na rokah, premet v stran</p>	<p><b>5</b> - Element je izveden tehnično pravilno in estetsko dovršeno, brez pomoč. <b>4</b> - Gibanje je tehnično pravilno. Prisotne so manjše napake, pri težjih elementih je potrebna pomoč in varovanje. <b>3</b> - Tehnika ni najboljša, v izvedbi se pojavljajo tehnične napake, pri nekaterih elementih potrebuje pomoč in varovanje. Izvedba je slaba, krči roke in noge, telo ni stegnjeno. <b>2</b> - Dijak potrebuje pomoč in varovanje, elementov ne pozna, gibanje ni dovršeno, noge in roke so pokrčene, koordinacija gibanja celega telesa je zelo slaba. <b>1</b> - Dijak ne uspe izvesti elementa.</p>

#### **4.2.3. OSNOVNE ŠPORTNE IGRE - KOŠARKA, ODBOJKA, NOGOMET**

Pri posamezni športni igri ocenjujemo:

**Odbojka** - **2. letnik** (fantje in dekleta): zgornja podaja, sprejem, servis, menjave igralcev po menjavi, postavitve za sprejem servisa, pravila igre.

**Nogomet** - **3. letnik** (fantje in dekleta): vodenje žoge, zaustavljanje žoge, podajanje žoge, strel na gol, pravila igre.

**Košarka** - **4. letnik** (fantje in dekleta): osnovna gibanja, vodenje žoge, lovljenje in podajanje žoge, met na koš, pravila igre.

Kriteriji za ocenjevanje igralne tehnike in individualne taktike v športnih igrah:

- Nezdostno (1) - tehnični elementi niso v skladu s pravili igre, elementov tehnike dijak ne obvlada, gibanje in postavitve na igrišču sta nepravilna, posameznik ne pozna osnovnih pravil igre in pravil fair playa, vključitev v najpreprostejšo obliko igre zaradi neznanja ni možna.
- Zgodno (2) - tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotno je veliko gibalnih napak, postavitve na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo, igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture na igrišču ne spoštuje v celoti.
- Dobro (3) - tehnični elementi so izvedeni dobro, prisotne so še manjše napake, vsi elementi so v skladu s pravili igre, postavitve in gibanje na igrišču sta dobra, pravila športne igre posameznik pozna, lahko se vključuje v olajšano obliko športne igre, vendar svojega znanja vedno ne usklajuje s kolektivom, spoštuje fair play.
- Prav dobro (4) - tehnični elementi so izvedeni zelo dobro, napake so zelo redke in niso bistvene, postavitve in gibanje po igrišču sta zelo dobra, posameznik prispeva k skupnemu rezultatu skupine, podreja se kolektivu, pravilom igre in športni kulturi.
- Odlično (5) - dijak ima odlično gibalno znanje v športni igri, uspešno se podreja kolektivu, odlično pozna pravila igre in jih uveljavlja, veliko prispeva k rezultatu skupine, pomaga slabšim in jih vzpodbuja, ima zgledno športno kulturo.



### **4.3. GIBALNO IN TEHNIČNO ZNANJE IZBRANIH ŠPORTOV**

#### **4.3.1. BADMINTON (5. letnik):**

- Nezdostno (1) - dijak ne zna igrati, žogice ne zna odbiti, gibanja ni, pravil iger ne pozna
- Zdostno (2) - dijak komaj odbije kakšno žogico, zelo slabo servira, forehand in bekend udarec sta komaj prepoznavna, gibanje je zelo slabo, pravile igre le bežno pozna, igra ni učinkovita
- Dobro (3) – dijak ima slabo tehniko udarcev, veliko je napak v igri, gibanje je slabo, v igri dela veliko napak, pravila igre pozna
- Prav dobro (4) - dijak ima dobro tehniko udarcev, gibanje po igrišču ni najboljše, dolge in kratke žoge slabše obvladuje, v igri je učinkovit, pozna pravila igre, se kulturno športno vede in upošteva fair play
- Odlično (5) - dijak ima odlično tehniko servisov, forehand in bekend udarcev (dolge, kratke žoge, paralele in diagonale), odbija dolge in kratke žoge, v igri je zelo učinkovit, zelo hiter, se kulturno športno vede, spoštuje fair play

#### **4.3.2. NAMIZNI TENIS (5. letnik):**

- Nezdostno (1) - dijak ne zna igrati namiznega tenisa, nobene žogice ne odbije uspešno, ne pozna pravil igre
- Zdostno (2) – dijak komaj odbije kakšno žogico, servirati ne zna, udarci so nepravilni, v igri je neuspešen, na razrednem tekmovanju je brez zmage, pravila igre le bežno pozna
- Dobro (3) - dijak ima slabo tehniko odbojev, igra le z forehandom ali backendom, v igri je zelo neučinkovit, servira z napakami, slabo kontrolira žogico, igra zelo visoko ali pa prenizko (v mrežico), na razrednem tekmovanju je dosegel/a komaj kakšno zmago, ima slabšo športno kulturo in fair play
- Prav dobro (4) - dijak ima zelo dobro tehniko servisa backend in forehand udarca, a preveč napak v igri, dobre kontrole udarca še ni, gibanja z zapestja še ni opaziti, v igri na razrednem tekmovanju je povprečno učinkovit, ima zgledno športno kulturo in fair play
- Odlično (5) - dijak ima odlično tehniko udarcev in servisa, gibanje celega telesa je usklajeno, hitro, ima dober timing in kontrolo udarcev, v igri dela malo napak, zato je zelo učinkovit, na razrednem tekmovanju je nadpovprečno uspešen, ima zgledno kulturo in fair play ter odlično pozna pravila in teoretične osnove tehnike.

#### 4.3.3. IZBIRNI ŠPORT - FITNES, KOLEBNICA, ODBOJKA NA MIVKI,... (5. letnik)

- Nezadostno (1) - dijak je nezanesljiv, pri izbranem športu obstaja nevarnost poškodbe zanj in za druge udeležence. Pravil in varnostnih zahtev ne obvlada, za izbrani šport je preslabo telesno in duševno pripravljen. Ni sposoben samostojne vadbe, moti ostale pri delu, ne spoštuje nasprotnika in pravil fair playa, socialno se zelo slabo prilagaja. Ne pozna osnovnih teoretičnih znanj izbranega športa.
- Zadostno (2) – dijak je delno zanesljiv pri vadbi, izbrani šport slabo obvlada. Pravil in varnostnih zahtev ne pozna v celoti, pri vadbi potrebuje pomoč profesorja. V skupinsko igro se lahko vključuje le občasno, občasno moti ostale udeležence, slabše se prilagaja skupini, zase in za druge je lahko nevaren. Včasih ne spoštuje pravil fair playa in športne kulture. Zelo slabo pozna teoretična znanja izbranega športa.
- Dobro (3) - dijak povprečno obvlada tehnično-taktične dimenzije športa, varno izvaja izbrani šport, teoretično in praktično je podpovprečen, delno zanesljiv in na trenutke še moteč. V skupino se vključuje povprečno, spoštuje fair play in športno kulturo.
- Prav dobro (4) - dijak ima zelo dobro teoretično in praktično znanje. Gibalno aktivnost izvaja varno, spoštuje pravila in fair play, pripravljen je za samostojno vadbo. Je odgovoren, zaveda se nevarnosti, svojih osebnih meja, zna dozirati obremenitev in je športno kulturna osebnost, dobro se vključuje v skupinsko delo in prevzema tudi odgovornost znotraj skupine.
- Odlično (5) – dijak ima zelo dobro teoretično in praktično znanje iz izbranega športa, za vadbo motivira tudi druge, se izvrstno vključuje v skupino, prevzema odgovornost in je lahko tudi dobe vodja skupine. Zaveda se širših dimenzij izbranega športa, šport mu pomeni vrednoto, tudi v kasnejšem življenju ga bo znal vključiti v svoj osebni življenjski slog.

**4.4. TEORETIČNO ZNANJE**

<p><b>Ogrevanje (1. letnik):</b> splošni del + specialni del - kroženje z glavo, kroženje z rokami v smeri naprej in nazaj, odkloni trupa, predklon in zaklon trupa v razkoračnem položaju, zasuki trupa, kroženje z boki, izpadni korak v smeri naprej z zibanjem in izpadni korak v smeri v stran z zibanjem.</p>	<p><b>OCENJEVANJE (ustno in praktično):</b></p> <p><b>5</b> - Dijak napove in izvede vaje skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno.</p> <p><b>4</b> - Dijak napove in izvede vaje skladno z navodili, tekoče, vendar z manjšimi pomanjkljivostmi v demonstraciji.</p> <p><b>3</b> - Dijak napove in izvede vaje skladno z navodili, vendar z večjimi pomanjkljivostmi v demonstraciji.</p> <p><b>2</b> - Dijak napove in izvede vaje, vendar z večjimi pomanjkljivostmi pri demonstraciji, prav tako ima težave s poznavanjem vaj.</p> <p><b>1</b> - Dijak napove in izvede vaje neusklajeno z navodili, ne pozna vaj, demonstracija je neustrezna.</p>
<p><b>Odbojka (2. letnik)</b></p>	<p><b>OCENJEVANJE:</b></p> <p><b>5</b> - Dijak odlično pozna pravila, sodniške znake in igralne vloge igralcev. Lahko sodeluje v igralnih oblikah in pri tem z navodili pomaga vrstnikom.</p> <p><b>4</b> - Dijak pozna osnovna pravila, sodniške znake in postavitev na igrišču. Lahko sodeluje v igralnih oblikah z občasnimi napakami.</p> <p><b>3</b> - Dijak pozna osnovna pravila in sodniške znake, v igralnih oblikah lahko sledi vrstnikom ampak še vedno potrebuje navodila.</p> <p><b>2</b> - Dijak slabo pozna osnovna pravila in sodniške znake. Zaradi neznanja se težko vključi v igralne oblike.</p> <p><b>1</b> - Dijak ne pozna osnovnih pravil igre in pravil fair playa. Prav tako ne pozna sodniških znakov, zato vključitev v najpreprostejšo obliko igre zaradi neznanja ni možna.</p>
<p><b>Nogomet (3. letnik)</b></p>	<p><b>OCENJEVANJE:</b></p>

	<p><b>5</b> - Dijak odlično pozna pravila, sodniške znake in igralne vloge igralcev. Lahko sodeluje v igralnih oblikah in pri tem z navodili pomaga vrstnikom.</p> <p><b>4</b> - Dijak pozna osnovna pravila, sodniške znake in postavitev na igrišču. Lahko sodeluje v igralnih oblikah z občasnimi napakami.</p> <p><b>3</b> - Dijak pozna osnovna pravila in sodniške znake, v igralnih oblikah lahko sledi vrstnikom ampak še vedno potrebuje navodila.</p> <p><b>2</b> - Dijak slabo pozna osnovna pravila in sodniške znake. Zaradi neznanja se težko vključi v igralne oblike.</p> <p><b>1</b> - Dijak ne pozna osnovnih pravil igre in pravil fair playa. Prav tako ne pozna sodniških znakov, zato vključitev v najpreprostejšo obliko igre zaradi neznanja ni možna.</p>
<b>Košarka (4. letnik)</b>	<p><b>OČENJEVANJE:</b></p> <p><b>5</b> - Dijak odlično pozna pravila, sodniške znake in igralne vloge igralcev. Lahko sodeluje v igralnih oblikah in pri tem z navodili pomaga vrstnikom.</p> <p><b>4</b> - Dijak pozna osnovna pravila, sodniške znake in postavitev na igrišču. Lahko sodeluje v igralnih oblikah z občasnimi napakami.</p> <p><b>3</b> - Dijak pozna osnovna pravila in sodniške znake, v igralnih oblikah lahko sledi vrstnikom ampak še vedno potrebuje navodila.</p> <p><b>2</b> - Dijak slabo pozna osnovna pravila in sodniške znake. Zaradi neznanja se težko vključi v igralne oblike.</p> <p><b>1</b> - Dijak ne pozna osnovnih pravil igre in pravil fair playa. Prav tako ne pozna sodniških znakov, zato vključitev v najpreprostejšo obliko igre zaradi neznanja ni možna.</p>

<p><b>Izbrani šport (5. letnik)</b></p>	<p><b>OCENJEVANJE:</b></p> <p><b>5</b> - Dijak odlično pozna pravila, sodniške znake in igralne vloge igralcev. Lahko sodeluje v igralnih oblikah in pri tem z navodili pomaga vrstnikom.</p> <p><b>4</b> - Dijak pozna osnovna pravila, sodniške znake in postavitev na igrišču. Lahko sodeluje v igralnih oblikah z občasnimi napakami.</p> <p><b>3</b> - Dijak pozna osnovna pravila in sodniške znake, v igralnih oblikah lahko sledi vrstnikom ampak še vedno potrebuje navodila.</p> <p><b>2</b> - Dijak slabo pozna osnovna pravila in sodniške znake. Zaradi neznanja se težko vključi v igralne oblike.</p> <p><b>1</b> - Dijak ne pozna osnovnih pravil igre in pravil fair playa. Prav tako ne pozna sodniških znakov, zato vključitev v najpreprostejšo obliko igre zaradi neznanja ni možna.</p>
---	---

ŠOLSKI  CENTER

ŠKOFJA LOKA

**SREDNJA ŠOLA ZA LESARSTVO**