

OSNOVNA ŠOLA SOSTRO  
CESTA II. GRUPE ODREDOV 47  
1261 LJUBLJANA-DOBRUNJE

# ŠPORT

*LETNI DELOVNI NAČRT 2022/2023*

**OCENJEVANJE**  
**6.- 9. RAZRED**

**Učitelji: Nina Penko**  
**Miha Košnik**  
**Marko Šosterič**

## KRITERIJI OCENJEVANJA

| OCENA                         | OPIS OCENE   |
|-------------------------------|--|
| <b>ODLIČNO</b><br><b>5</b>    | <p>Učenec-ka presega optimalno znanje, ki je določeno v učnem načrtu in ciljih športa 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.</p> <p>Učenec redno prinaša ustrezno zahtevano športno opremo, ima primeren odnos do predmeta in učitelja, ter sošolcev. Pri pouku je discipliniran in dosledno upošteva navodila učitelja. Na pouk prihaja pravočasno in je odličen zgled tudi ostalim prisotnim. Pri pouku in tekmovanjih spoštuje pravila športnega obnašanja v duhu fair playa.</p> |
| <b>PRAV DOBRO</b><br><b>4</b> | <p>Učenec-ka dosega optimalno znanje, ki je določeno v učnem načrtu in ciljih športa 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.</p> <p>Učenec redno prinaša ustrezno zahtevano športno opremo, ima primeren odnos do predmeta in učitelja, ter sošolcev. Pri pouku je discipliniran in dosledno upošteva navodila učitelja. Na pouk prihaja pravočasno in je odličen zgled tudi ostalim prisotnim. Pri pouku in tekmovanjih spoštuje pravila športnega obnašanja v duhu fair playa.</p>   |
| <b>DOBRO</b><br><b>3</b>      | <p>Učenec-ka presega temeljno znanje, določeno v učnem načrtu in ciljih športa 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. Učenec dokaj redno prinaša športno opremo in ima primeren odnos do predmeta in učiteljev, ter izpolnjuje zahtevane naloge. Pozna osnove fair playa.</p>   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <p><b>ZADOSTNO</b><br/><b>2</b></p>   | <p>Učenec-ka komaj dosega minimalno, temeljno znanje, določeno v učnem načrtu in ciljeh športa. 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.</p> <p>Učenec ne prinaša redno športno opremo, njegov odnos do predmeta in učiteljev pa je</p>  |
| <p><b>NEZADOSTNO</b><br/><b>1</b></p> | <p>Učenec-ka ne dosega minimalnega, temeljnega znanja, določenega z učnim načrtom in cilji športa. 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. Zelo pogosto ne prinaša športno opremo, ne telovadi brez opravičila. Ima slab odnos do predmeta in učitelja, ter se ne vede v duhu fair playa.</p> |

## OCENJEVANJE ZNANJA

| PANOGA                                   | OCENJUJEMO  |  |
|--|---|--|
|  | Praktično znanje  | Teoretično znanje  |
| <b>Atletika</b>                          | Rezultat atletskih merjenj (skok v višino).   | Razvoj in spremljava gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, koordinacija gibanja, vzdržljivost).  |
|  | Rezultati atletskih merjenj (60m, 300 m, 1000 m, daljina, višina, met žogice, suvanje krogle), predaja štafete, nizki štart | Spremljanje in vrednotenje gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti.   |
| <b>Gimnastika z ritmično izraznostjo</b> | Gimnastična vaja na parterju.<br>Preskok čez kozo.<br>Vaja na bradlji – dečki.<br>Vaja na nizki gredi - deklice.            | Sestavljanje in vodenje kompleksov gimnastičnih vaj. Pomoč in varovanje – osnovni prijemi. Ocenjevanje v gimnastiki. Primerna prehrana ob različnih športnih dejavnostih, hidracija, uporaba vitaminov, poživil. |
| <b>Odbojka</b>                           | Pet zaporednih zgornjih odbojev v omejenem prostoru.  | Osnovna pravila odbojke in osnovni sodniški znaki.   |
| <b>Košarka</b>                           | Vodenje, prodor in skok met.  | Pravila košarke in osnovni sodniški znaki.   |
| <b>Rokomet</b>                           | Vodenje žoge in strel z dolgim zamahom iznad glave s tal.   | Osnovna pravila rokometu in osnovni sodniški znaki.  |
| <b>Ples</b>                              | Čačača.   | Način in potek plesnih tekmovanj. Vloga in pomen sproščenega gibalnega komuniciranja.  |
| <b>Nogomet</b>                           | Vodenje žoge, udarec na vrata z notranjim delom stopala .   | Osnovna pravila nogometu in osnovni sodniški znaki.  |

## **KRITERIJI ZNANJA**

### **ATLETIKA**

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>  |
|--------------|--|
| 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.  |

### **GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO**

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>  |
|--------------|--|
| 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.  |

## **PLES**

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>   |
|--------------|---|
| 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**

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>   |
|--------------|---|
| 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**

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>  |
|--------------|--|
| 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 neusklajeno z navodili (npr.: napačen met na koš) oziroma naredi pri prehodu v gibanje ali med gibanjem prekršek (npr.: nepravilno vodenje ali podaja).  |

## ***NOGOMET***

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>   |
|--------------|---|
| 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).   |

## ***ROKOMET***

| <b>Ocena</b> | <b>Merila</b>   |
|--------------|---|
| 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).                     |

Učenci in učenke bi v primeru pouka na daljavo, zaradi COVID- 19 dobivali zadolžitve preko šolske spletne strani ŠPO ali preko video povezave MS Teams. Komunikacija bi potekala preko elektronske pošte in MS Teams.

Ocenjevali bomo sodelovanje in odziv učencev na daljavo.

Usmerjali bi jih v vadbo s pomočjo navodil in nalog ter izzivov, ki bi jih učenci in učenke opravljali v naravi ali doma.

Učence in učenke bi spodbujali k rednim športnim aktivnostim in izvajanju le teh v varnem okolju in po priporočilu NIJZ. Poudarek bi bil predvsem v treh motoričnih sposobnostih moč (vaje za moč rok, nog, trupa), vzdržljivost (hoja, teki na daljše proge) in gibljivost (gimnastične vaje, stretching).

Na daljavo bi izvedli tudi dan dejavnosti z aktivnostmi, ki jih lahko izvedejo otroci sami ali v spremstvu staršev.