



ŠOLSKI CENTER GIMNAZIJA
LJUBLJANA ANTONA AŠKERCA

Ime predmeta: ŠPORTNA VZGOJA

Letnik: 1. LETNIK

Učni cilji:

Minimalni standardi znanja:

VSEBINA	MINIMALNI STANDARDI ZNANJA:
Ogrevanje pred vadbo z gimnastičnimi vajami	Dijaki/nje: s pomočjo profesorja zna izvesti ogrevanje z gimnastičnimi vajami in vajami za moč.
Odbojka	Dijaki/nje: zna uspešno navezovati spodnje in zgornje odboje (individualno in v paru), zna demonstrirati zgornji servis, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri.
Košarka	Dijaki/nje: zna voditi žogo izmenično z levo in desno roko med stojali, zna izvesti dvo-korak, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri.
Koordinacija	Dijaki/nje: zmore izvesti zahtevano obliko gibanje čez koordinacijsko lestvico oz kolebnico
Street requet	Dijaki/nje: Pravila drža loparja, izmenjava žogice
Atletika	Dijaki/nje: Lahko kontinuirano zdrži 30 min aktivnosti, kjer izmenjuje hojo in tek
Gimnastika	Dijaki/nje: zna osnovne elemente izbrane gimnastične discipline ter jih povezati v sestavo.
Vadba za moč	Dijaki/nje: zna izvesti posamezne vaje za moč, z večkratnim odmorom in minimalnim številom ponovitev.

Obseg učne vsebine: 105 ur

Oblike in načini ocenjevanja znanja: praktične vaje

Merila za ocenjevanje znanja (meje za ocene) MED ŠOLSKIM LETOM : Ocenjuje se praktično znanje (demonstracija elementov) med urami športne vzgoje.

Dijaki in dijakinje pridobijo na konferenco praviloma 3 ocene (lahko tudi najmanj 1 oz.4., saj se vodenje g. v. lahko zavleče v drugo konferenco).

OPISNA MERILA za predmet ŠPORTNA VZGOJA:

KRITERIJI OCENJEVANJA	
OCENA	Praktične vaje
ODLIČNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali sestavo – tekoče, zanesljivo in brez tehničnih napak; - v športnih igrah povezuje tehnične elemente in jih pravilno uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce sproščeno brez napak, taktična namera je občutno vidna - igralne situacije zaključuje učinkovito.
PRAVDOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede dijak test ali nalogo – sestavo samostojno z manjšimi estetskimi napakami; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z manjšimi napakami in taktična namera izvedbe je vidna; - igralne situacije zaključuje zanesljivo.
DOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - dijak tekoče izvede nalogo, vendar manj zanesljivo in z manjšimi tehničnimi napakami; - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali nalogo – sestavo samostojno z večjimi tehničnimi napakami; - v športnih igrah povezuje tekmovalne elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktiki; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z delnimi napakami, prisotni so tudi taktični elementi; - pri zaključevanju akcij je delno uspešen.
ZADOSTNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki s pomočjo; - pri atletiki in športnih igrah izvede test ali nalogo z večjo ali več manjšimi napakami v tehniki izvedbe; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z večjimi napakami; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z grobimi napakami in taktične namere ni mogoče videti; - pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
NEZADOSTNO	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge, testa oz. sestave.

Obvezni pripomočki pri pouku:

- pouk poteka v telovadnici in okolici telovadnice.
- od dijaka se pričakuje: primerna športna oprema, sprotno delo, pozitiven odnos do športa in fair play.

Način opravljanja popravnih izpitov:

- dijak na popravnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak na popravnem izpitu opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Način opravljanja predmetnih in dopolnilnih izpitov:

- dijak na predmetnem ali dopolnilnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa, ki jih v sklopu pouk ani opravil. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Ugotovitve ob koncu prvega ocenjevalnega obdobja:

Dijak je neocenjen, če v ocenjevalnem obdobju nima vseh zahtevanih ocen.

Dijak je negativen, če ima eno ali več negativnih ocen, katerih ni popravil.

Dijak ima na začetku drugega ocenjevalnega obdobja možnost pridobiti manjkajoče ocene oz. popraviti negativne ocene.

Pogoj za zaključeno pozitivno oceno:

- pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.



ŠOLSKI CENTER GIMNAZIJA
LJUBLJANA ANTONA AŠKERCA

Ime predmeta: ŠPORTNA VZGOJA

Letnik: 2. LETNIK

Učni cilji:

Minimalni standardi znanja:

VSEBINA	MINIMALNI STANDARDI ZNANJA:
Odbojka	Dijaki/nje: zna uporabljati povezati spodnji in zgornji odboj (3 podaje), zna demonstrirati zgornji servis, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri
Košarka	Dijaki/nje: zna izvesti dvo-korak po vodenju, se zna odkriti, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri
Ples	Dijaki/nje: zna pokazati korake in sestavo posameznega plesa
Koordinacija	Dijaki/nje: zmore izvesti zahtevano obliko gibanje čez koordinacijsko lestvico oz kolebnico
Street requet	Dijaki/nje: Pravila drža loparja, izmenjava žogice
Atletika	Dijaki/nje: Lahko kontinuirano zdrži 30 min aktivnosti, kjer izmenjuje hojo in tek
Gimnastika	Dijaki/nje: zna osnovne elemente izbrane gimnastične discipline ter jih povezati v sestavo.

Obseg učne vsebine: 105 ur

Oblike in načini ocenjevanja znanja: praktične vaje

Merila za ocenjevanje znanja (meje za ocene) MED ŠOLSKIM LETOM : Ocenjuje se praktično znanje (demonstracija elementov) med urami športne vzgoje. Dijaki in dijakinje pridobijo na konferenco praviloma 3 ocene (lahko tudi najmanj 1 oz.4., saj se vodenje g. v. lahko zavleče v drugo konferenco).

OPISNA MERILA za predmet ŠPORTNA VZGOJA:

KRITERIJI OCENJEVANJA	
OCENA	Praktične vaje
ODLIČNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali sestavo – tekoče, zanesljivo in brez tehničnih napak; - v športnih igrah povezuje tehnične elemente in jih pravilno uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce sproščeno brez napak, taktična namera je občutno vidna - igralne situacije zaključuje učinkovito.
PRAVDOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede dijak test ali nalogo – sestavo samostojno z manjšimi estetskimi napakami; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z manjšimi napakami in taktična namera izvedbe je vidna; - igralne situacije zaključuje zanesljivo.
DOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - dijak tekoče izvede nalogo, vendar manj zanesljivo in z manjšimi tehničnimi napakami; - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali nalogo – sestavo samostojno z večjimi tehničnimi napakami; - v športnih igrah povezuje tekmovalne elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktiki; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z delnimi napakami, prisotni so tudi taktični elementi; - pri zaključevanju akcij je delno uspešen.
ZADOSTNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki s pomočjo; - pri atletiki in športnih igrah izvede test ali nalogo z večjo ali več manjšimi napakami v tehniki izvedbe; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z večjimi napakami; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z grobimi napakami in taktične namere ni mogoče videti; - pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
NEZADOSTNO	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge, testa oz. sestave.

Obvezni pripomočki pri pouku:

- pouk poteka v telovadnici in okolici telovadnice.

- od dijaka se pričakuje: primerna športna oprema, sprotno delo, pozitiven odnos do športa in fair play.

Način opravljanja popravnih izpitov:

- dijak na popravnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak na popravnem izpitu opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Način opravljanja predmetnih in dopolnilnih izpitov:

- dijak na predmetnem ali dopolnilnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa, ki jih v sklopu pouk ani opravil. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Ugotovitve ob koncu prvega ocenjevalnega obdobja:

Dijak je neocenjen, če v ocenjevalnem obdobju nima vseh zahtevanih ocen.

Dijak je negativen, če ima eno ali več negativnih ocen, katerih ni popravil.

Dijak ima na začetku drugega ocenjevalnega obdobja možnost pridobiti manjkajoče ocene oz. popraviti negativne ocene.

Pogoj za zaključeno pozitivno oceno:

- pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.



ŠOLSKI CENTER GIMNAZIJA
LJUBLJANA ANTONA AŠKERCA

Ime predmeta: ŠPORTNA VZGOJA

Letnik: 3. LETNIK

Učni cilji:

Minimalni standardi znanja:

VSEBINA	MINIMALNI STANDARDI ZNANJA:
Odbojka	Dijaki/nje: zna uporabljati spodnji in zgornji odboj v igri, zna demonstrirati-poljubni servis, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri
Košarka	Dijaki/nje: zna izvesti dvo-korak iz gibanja po podaji, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri
Ples	Dijaki/nje: zna pokazati korake in sestavo posameznega plesa
Koordinacija	Dijaki/nje: zmore izvesti zahtevano obliko gibanje čez koordinacijsko lestvico oz kolebnico
Street requet	Dijaki/nje: Pravila drža loparja, izmenjava žogice. Pravila igre.
Atletika	Dijaki/nje: Lahko kontinuirano zdrži 30 min aktivnosti, kjer izmenjuje hojo in tek
Gimnastika	Dijaki/nje: zna osnovne elemente izbrane gimnastične discipline ter jih povezati v sestavo na gredi.

Obseg učne vsebine: 105 ur

Oblike in načini ocenjevanja znanja: praktične vaje

Merila za ocenjevanje znanja (meje za ocene) MED ŠOLSKIM LETOM : Ocenjuje se praktično znanje (demonstracija elementov) med urami športne vzgoje.

Dijaki in dijakinje pridobijo na konferenco praviloma 3 ocene (lahko tudi najmanj 1 oz.4., saj se vodenje g. v. lahko zavleče v drugo konferenco).

OPISNA MERILA za predmet ŠPORTNA VZGOJA:

KRITERIJI OCENJEVANJA	
OCENA	Praktične vaje
ODLIČNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali sestavo – tekoče, zanesljivo in brez tehničnih napak; - v športnih igrah povezuje tehnične elemente in jih pravilno uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce sproščeno brez napak, taktična namera je občutno vidna - igralne situacije zaključuje učinkovito.
PRAVDOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede dijak test ali nalogo – sestavo samostojno z manjšimi estetskimi napakami; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z manjšimi napakami in taktična namera izvedbe je vidna; - igralne situacije zaključuje zanesljivo.
DOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - dijak tekoče izvede nalogo, vendar manj zanesljivo in z manjšimi tehničnimi napakami; - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali nalogo – sestavo samostojno z večjimi tehničnimi napakami; - v športnih igrah povezuje tekmovalne elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktiki; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z delnimi napakami, prisotni so tudi taktični elementi; - pri zaključevanju akcij je delno uspešen.
ZADOSTNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki s pomočjo; - pri atletiki in športnih igrah izvede test ali nalogo z večjo ali več manjšimi napakami v tehniki izvedbe; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z večjimi napakami; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z grobimi napakami in taktične namere ni mogoče videti; - pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
NEZADOSTNO	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge, testa oz. sestave.

Obvezni pripomočki pri pouku:

- pouk poteka v telovadnici in okolici telovadnice.
- od dijaka se pričakuje: primerna športna oprema, sprotno delo, pozitiven odnos do športa in fair play.

Način opravljanja popravnih izpitov:

- dijak na popravnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak na popravnem izpitu opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Način opravljanja predmetnih in dopolnilnih izpitov:

- dijak na predmetnem ali dopolnilnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa, ki jih v sklopu pouka ni opravil. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Ugotovitve ob koncu prvega ocenjevalnega obdobja:

Dijak je neocenjen, če v ocenjevalnem obdobju nima vseh zahtevanih ocen.

Dijak je negativen, če ima eno ali več negativnih ocen, katerih ni popravil.

Dijak ima na začetku drugega ocenjevalnega obdobja možnost pridobiti manjkajoče ocene oz. popraviti negativne ocene.

Pogoji za zaključeno pozitivno oceno:

- pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.



ŠOLSKI CENTER GIMNAZIJA
LJUBLJANA ANTONA AŠKERCA

Ime predmeta: ŠPORTNA VZGOJA

Letnik: 4. LETNIK

Učni cilji:

Minimalni standardi znanja:

VSEBINA	MINIMALNI STANDARDI ZNANJA:
Odbojka	Dijaki/nje: zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri.
Košarka	Dijaki/nje: zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri.
Ples	Dijaki/nje: zna pokazati korake in sestavo posameznega plesa
Funkcionalna vadba	Dijaki/nje: pripravi program in odvodi eno vadbeno enoto v paru, s pomočjo profesorja določi aktivne mišične skupine pri vadbi
Rokomet	Dijaki/nje: zna izvesti strel s krila z naklonom in odklonom, zna uporabiti osnovne tehnične in taktične elemente v igri
Atletika	Dijaki/nje: zna določiti svoj tempo teka, v katerem bo sposoben teči neprekinjeno določen čas oziroma preteči določeno razdaljo na čas
Badminton	Dijaki/nje: zna izvesti izbrane tehnične elemente in jih zna uporabiti v igri ter pozna pravila
Namizni tenis	Dijaki/nje: zna izvesti izbrane tehnične elemente in jih zna uporabiti v igri ter pozna pravila

Obseg učne vsebine: 105 ur

Oblike in načini ocenjevanja znanja: praktične vaje

Merila za ocenjevanje znanja (meje za ocene) MED ŠOLSKIM LETOM : Ocenjuje se praktično znanje (demonstracija elementov) med urami športne vzgoje. Dijakinje pridobijo na konferenco praviloma 3 ocene (lahko tudi najmanj 1 oz.4., saj se ocenjevanje lahko zavleče v drugo konferenco).

OPISNA MERILA za predmet ŠPORTNA VZGOJA:

KRITERIJI OCENJEVANJA	
OCENA	Praktične vaje
ODLIČNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali sestavo – tekoče, zanesljivo in brez tehničnih napak; - v športnih igrah povezuje tehnične elemente in jih pravilno uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce sproščeno brez napak, taktična namera je občutno vidna - igralne situacije zaključuje učinkovito.
PRAVDOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede dijak test ali nalogo – sestavo samostojno z manjšimi estetskimi napakami; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktične namene; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z manjšimi napakami in taktična namera izvedbe je vidna; - igralne situacije zaključuje zanesljivo.
DOBRO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - dijak tekoče izvede nalogo, vendar manj zanesljivo in z manjšimi tehničnimi napakami; - pri gimnastiki, atletiki, športnih igrah izvede test ali nalogo – sestavo samostojno z večjimi tehničnimi napakami; - v športnih igrah povezuje tekmovalne elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktiki; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z delnimi napakami, prisotni so tudi taktični elementi; - pri zaključevanju akcij je delno uspešen.
ZADOSTNO	Dijak izvede nalogo, test oz. sestavo: - pri gimnastiki, atletiki s pomočjo; - pri atletiki in športnih igrah izvede test ali nalogo z večjo ali več manjšimi napakami v tehniki izvedbe; - pri športnih igrah povezuje tehnične elemente z večjimi napakami; - pri športih z loparji izvaja osnovne udarce z grobimi napakami in taktične namere ni mogoče videti; - pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen.
NEZADOSTNO	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge, testa oz. sestave.

Obvezni pripomočki pri pouku:

- pouk poteka v telovadnici in okolici telovadnice.
- od dijaka se pričakuje: primerna športna oprema, sprotno delo, pozitiven odnos do športa in fair play.

Način opravljanja popravnih izpitov:

- dijak na popravnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak na popravnem izpitu opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Način opravljanja predmetnih in dopolnilnih izpitov:

- dijak na predmetnem ali dopolnilnem izpitu pridobi oceno iz praktičnega znanja (demonstracija elementov).
- dijak opravlja vse elemente iz posameznega učnega sklopa, ki jih v sklopu pouka ni opravil. Pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Ugotovitve ob koncu prvega ocenjevalnega obdobja:

Dijak je neocenjen, če v ocenjevalnem obdobju nima vseh zahtevanih ocen.

Dijak je negativen, če ima eno ali več negativnih ocen, katerih ni popravil.

Dijak ima na začetku drugega ocenjevalnega obdobja možnost pridobiti manjkajoče ocene oz. popraviti negativne ocene.

Pogoj za zaključeno pozitivno oceno:

- pri vsakem posameznem sklopu mora dijak-inja za pozitivno oceno doseči minimalne standarde.

Strokovni aktiv :

Martin Boc, prof. švz.

Aleš Centa, prof. švz.

Jaka Malešič, prof. švz.

Anka Vukanc, prof. švz.

Luka Zajc, prof. švz.

Urša Žen, prof. švz.