

AKTIV ŠPORTNE VZGOJE GSŠRM KAMNIK

Kriteriji ocenjevanja pri pouku športne vzgoje za šolsko leto 2025/26

Aktiv športne vzgoje je na sestanku, dne 25. 8. 2025, za šolsko leto 2025/26 sprejel meje in merila oziroma kriterije za ocenjevanje pri športni vzgoji ter načine, oblike in kriterije za ocenjevanje pri popravnih, predmetnih, dopolnilnih in diferencialnih izpiti.

Dijaki so s kriteriji za ocenjevanje seznanjeni ob začetku pouka v tekočem šolskem letu, prav tako so že na uvodni uri seznanjeni z mejami za ocene.

Dijak mora v vsakem redovalnem obdobju v programu gimnazije pridobiti dve oceni. V programih srednje šole mora dijak v vsakem sklopu pridobiti najmanj eno oceno. Oblika ocenjevanja je individualna. Ocenjuje se praktično izvedena določena motorična naloga, v skladu z učnimi načrti in katalogom znanj, s tem, da se upošteva individualne zmožnosti dijaka ter njegov napredek. Del ocene je tudi teoretična razlaga motorične naloge.

Pred ocenjevanjem znanja, ki je napovedano, se izvede utrjevanje in preverjanje znanja, kjer se ugotovi znanje dijakov.

Ocene različnih motoričnih nalog so enakovredne. Dijak je seznanjen z oceno javno, takoj po ocenjevanju.

V primeru, da je dijak zaradi zdravstvenih razlogov delno oproščen ali oproščen športne vzgoje za daljše obdobje, mu omogočimo pridobitev ocene z izdelavo seminarske naloge.

<i>Merila za ocenjevanje seminarske naloge</i>	<i>Točke</i>	<i>Meja za oceno (število doseženih točk)</i>	<i>Ocena</i>
Izdelava po navodilih	3	19 - 23	5
Oblika, urejenost	4	15 - 18	4
Izbor in navajanje literature	3	11 - 14	3
Ustreznost vsebine naslovu naloge	4	8 - 10	2
Rok oddaje naloge	4	0 - 7	Nzd
Vsebina	5		

O celoletni oprostitvi sodelovanja pri pouku športne vzgoje odloči ravnatelj po predloženi pisni vlogi staršev z dokazili in navodili zdravnika.

Končno oceno pri predmetu ob zaključku pouka v šolskem letu določi učitelj ob upoštevanju ocen iz vseh ocenjevalnih obdobj.

V primeru, da dijak ne doseže minimalnega standarda znanj v ocenjevalnem obdobju, ima možnost le-tega doseči v naslednjem ocenjevalnem obdobju, po tem, ko mu učitelj, ki ga poučuje, v dogovoru z njim, določi datum.

V primeru, da dijak ni aktiven večje število ur pri posameznem učnem sklopu brez opravičljivih razlogov, zaradi narave nalog, ki zahtevajo gibalno znanje, iz varnostnih razlogov ne more pridobiti ocene.

Dijak mora biti pri vsakem ocenjevalnem sklopu vsaj 75% aktivno prisoten v ustrezni športni opremi, da lahko zaradi varnostnih zahtev (dijak gre skozi celoten vadbeni cikel, ki zahteva postopnost pri izvajanju motoričnih nalog) pri športni vzgoji pridobi oceno.

Dijakom, ki ne dosegajo minimalnega standarda, se ob koncu ocenjevalnega obdobja ugotovi, da so negativni. Dijaki morajo pri vseh posameznih sklopih dosegati minimalne standarde, da so lahko na koncu šolskega leta ocenjeni pozitivno.

Dijak bo ob koncu šolskega leta v programih gimnazije in srednje šole neocenjen, če v vsakem ocenjevalnem obdobju ne bo pridobil vsaj ene ocene. V primeru, če je dijak neocenjen mora iz neocenjenega dela opravljati predmetni izpit.

Dijaki s povečano telesno težo ali z drugačnimi objektivnimi razlogi lahko imajo osebno prilagojene kriterije ocenjevanja.

Popravni, predmetni, diferencialni in dopolnilni izpiti so sestavljeni ali iz praktičnega dela izpita in seminarske naloge ali samo iz praktičnega dela ali samo iz seminarske naloge, kar je odvisno od individualnih posebnosti dijaka ter njegovega dela v šolskem letu.

V primeru, da je izpit sestavljen iz obeh enot, praktični del predstavlja 80% ocene, seminarska naloga pa 20%.

Naloge sestavi strokovni aktiv. Pri teh izpiti se preverjajo vsebine, ki jih je dijak opravljal v šolskem letu, katere so opredeljene v letnem učnem načrtu aktiva športne vzgoje. Ko dijak opravlja praktični del, opravlja tri naloge, ki jih naključno izbere med izpitnimi listki (pripravljeni so vsaj trije izpitni listki več, kot je dijakov v skupini, ki opravljajo izpit).

Trajanje izpita:

Izpit lahko traja različno dolgo, odvisno od motoričnih nalog, ki so podane na izpitnem lističu, vendar pa ne več kot 45 minut. Dijak ima pred izpitom pravico do 15 minutne priprave.

Kriteriji ocenjevanja pri popravnih, predmetnih, diferencialnih in dopolnilnih izpiti so enaki kot pri rednem pouku športne vzgoje in so opisani v nadaljevanju.

PROGRAM PRI ŠVZ DELIMO V VSAKEM LETNIKU NA:

- PROGRAM A – obvezni del
- PROGRAM B – izbirni del (dijak izbere aktivnost po lastnih željah, aktivnost vpisuje v dnevnik dela)

Motorične naloge, kriteriji in opisniki za ocenjevanje

1. LETNIK – PROGRAM A

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- zgornji odboj
- spodnji odboj

Področje ocenjevanja: gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Tehnična izvedba zgornjega odboja
2. Tehnična izvedba spodnjega odboja

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane oziroma naloge ne izvede oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- vodenje žoge okrog stojal
- podaje izpred prsi
- sonožno zaustavljanje
- met na koš

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Tehnično pravilno vodenje žoge okrog stojal
2. Tehnično pravilne podaje izpred prsi
3. Tehnično pravilno sonožno zaustavljanje
4. Tehnično pravilen met na koš
5. Pozna teoretične osnove elementov in igre

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo tehnično pravilno, zanesljivo, tekoče in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane oziroma naloge ne izvede oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina:

- standardni plesi (angleški valček, dunajski valček)
- latinsko-ameriški plesi (samba, cha-cha)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto
3. Teoretično poznavanje razvrstitve plesov in lastnosti plesov

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program. Pozna razvrstitev plesov in vse lastnosti plesov.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente. Pozna razvrstitev plesov in večino lastnosti plesov.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja. Pozna samo nekatere lastnosti plesov in vsaj 5 plesov zna razvrstiti.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto. Ne pozna razvrstitve plesov in pozna lastnosti samo dveh plesov.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Ne pozna lastnosti plesov in jih ne zna razvrstiti.

Učni sklop : Gimnastika

Vsebina:

- preval naprej
- stoja na rokah
- skoki s kolebnico

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, estetika

Kriteriji za ocenjevanje gimnastike:

1. Tehnična izvedba gimnastičnih elementov
2. Estetska izvedba gimnastičnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede osnovni element samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak . Element stoja na rokah izvede ob minimalni asistenci (zaradi varnosti). V praksi uporabi pojem varovanje drugega in samovarovanje.
4	Dijak izvaja prvine samostojno (element stoja na rokah izvede ob minimalni asistenci), a z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami. V praksi uporabi pojem varovanje in samovarovanje.
3	Dijak izvaja prvine samostojno, a z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami. Pri stoji na rokah je potrebna manjša pomoč.
2	Dijak izvaja prvine s pomočjo.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge oziroma sestave. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120 - 150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

1. Nprekinjen tek v lahkotnem tempu

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 10 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla. Položaj bokov ima zravnani (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljškem zg. delu telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 10 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 10 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovico določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

1. LETNIK – PROGRAM B (izbirni športi)

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- nogomet

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- odbojka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- hokej

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

Ultimate frizbi

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje ultimate frizbija:

1. Backhand podaja
2. Forehand podaja
3. Overhead podaja
4. Odkrivanje s spremembo smeri in lovljenje diska

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Nodrijska hoja

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Tehnična izvedba osnovnih elementov nordijske hoje (dvtaktni korak)

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili, palice drži pod kotom poševno nazaj, stopala postavlja od pet prek stopalnega loka na prste, koraki so daljši kot pri navadni hoji, palice zaboste v tla med obema stopali, s palicami se odriva od tal, roke zamahujejo ravno obratno kot noge, pogled jebo usmerjen naravnost naprej, zgornji del telesa je poravnan in rahlo nagnjen naprej.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja, palice niso zapičene, korak ni dolg.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja, korak ni dolg, roke ne iztegne in se ne odrine od palic.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja, zamah roke ni usklajen s koraki, roke opletajo po svoje, plaice nima v pomoč.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- badminton (tehnični elementi)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Izvedba tehničnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- aerobika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika

Kriteriji za ocenjevanje aerobike – osnovni elementi:

1. Tehnična izvedba elementov.
2. Ritmična izvedba.
3. Prikaz ustreznih osnovnih elementov aerobike.

Ocena	Opisniki
5	Dijakinja samostojno izvaja vadbo. Gibanje je povezano, koordinirano, in ritmično usklajeno. Dijakinja izbere ustrezne elemente določene zvrsti aerobike. Elementi so ustrezno izvedeni (ustrezne amplitude). Dijakinja v izvedbo elementov vključuje delo rok.
4	Dijakinja samostojno izvaja vadbo z manjšimi napakami. Gibanje je povezano, koordinirano, vendar ni ritmično usklajeno. Dijakinja pozna in izvede ustrezne elemente, vendar le-ti niso tehnično ustrezno izvedeni. Dijakinja ne vključuje dela rok pri izvedbi vseh elementov.
3	Vadba je povezana vendar gibanje še ni usklajeno z ritmom. Dijakinja izbere ustrezne elemente, vendar niso dokončno izdelani, ne pozna dovolj različnih korakov. Izvedba elementov je tehnično nepravilna. Pri izvedbi se ustavlja, vendar ji ob pomoči vadba uspeva. Dijakinja delno vključuje roke pri izvedbi elementov.
2	Vadba je nepovezana, polna premorov. Gibanje je nekoordinirano, ritem slabo upošteva, izvedba korakov ni izdelana, ne izvede vseh obveznih elementov. Slabo šteje, izvaja tehnično nepravilne elemente, vendar ji ob pomoči izvedba delno uspeva. Dijakinja ne vključuje rok pri izvedbi elementov.
nzd	Vadba je nepovezana, polna premorov, gibanje je nekoordinirano, ne vključuje rok, ritma ne upošteva. Elementov aerobike ne pozna in ji kljub pomoči ne uspeva. Vaje ne izvede oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Vaj za krepitev telesa ne pozna.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Pilates (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Zgodovina pilatesa
2. Tehnična izvedba elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanja in zna pravilno izvesti in izbrati ustrezne (glede na del telesa) tri vaje pilatesa, zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
4	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, tri vaje pilatesa pravilno izbere glede na del telesa vendar vaje izve z manjšimi napakami. Zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
3	Dijaki delno pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
2	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami ob pomoči učitelja. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
nzd	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanja, ne pozna vaj in ji tudi ob pomoči učitelja ne uspeva. Ne zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj. Dijak vaje ne izvede.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- atletika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Fartlek

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje
4	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se 1-2x ustavi. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
3	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 2x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
2	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 4x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
nzd	Dijak ni sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- namizni tenis

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Dihalne in sprostilne vaje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. dihalne vaje
2. sprostilne vaje
3. somatske vaje

Ocena	Merila
5	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih ter eno somatsko vajo samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj in zna razložiti vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
4	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar slabše razloži vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
3	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
2	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
nzd	Dijak ne zna samostojno izvesti 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika. Dijak ne opravi minimalnih zahtev pri izbranih vajah in ne izpolnjuje minimalnih standardov. Vaj ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- košarka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

2.LETNIK – PROGRAM A

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- zgornji servis
- napadalni udarec na stabilno (držano) žogo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Tehnična izvedba zgornjega servisa
2. Tehnična izvedba napadalnega udarca (držana žoga)

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- met na koš iz dvo-koraka po vodenju

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Tehnično pravilen met na koš iz dvo-koraka po vodenju
2. Pozna teoretične osnove elementov in igre

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina:

- standardni plesi (tango, foxtrot)
- latinsko-ameriški plesi (rumba, jive)
- swing

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto
3. Teoretično poznavanje razvrstitve plesov in lastnosti plesov

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program. Pozna razvrstitev plesov in vse lastnosti plesov.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente. Pozna razvrstitev plesov in večino lastnosti plesov.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja. Pozna samo nekatere lastnosti plesov in vsaj 5 plesov zna razvrstiti.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto. Ne pozna razvrstitve plesov in pozna lastnosti samo dveh plesov.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Ne pozna lastnosti plesov in jih ne zna razvrstiti.

Učni sklop: Gimnastika

Vsebina:

- dva vezana premeta v stran

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, estetika

Kriteriji za ocenjevanje gimnastike:

1. Tehnična izvedba gimnastičnih elementov
2. Estetska izvedba gimnastičnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede osnovni element samostojno, tekoče in zanesljivo brez tehničnih in estetskih napak .V praksi uporabi pojem varovanje drugega in samovarovanje.
4	Dijak izvede osnovni element samostojno, a z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami. V praksi uporabi pojem varovanje in samovarovanje.
3	Dijak izvede osnovni element samostojno, a z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami.
2	Dijak izvede osnovni element s pomočjo.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge oziroma sestave. Ne izpolnjuje minimalnih standardov.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120-150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

1. Nprekinjen tek v lahkotnem tempu 12 minut

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 12 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla (peta-prsti). Položaj bokov ima zravnano (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljšku zg. dela telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 12 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, vendar tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 12 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovico določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

2. LETNIK - PROGRAM B (izbirni športi)

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- nogomet

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- odbojka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- hokej

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

Ultimate frizbi

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje ultimate frizbija:

1. Backhand podaja
2. Forehand podaja
3. Overhead podaja
4. Odkrivanje s spremembo smeri in lovljenje diska

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

- **Vsebina:** Nodrijska hoja

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

2. Tehnična izvedba osnovnih elementov nordijske hoje (dvotaktni korak)

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili, palice drži pod kotom poševno nazaj, stopala postavlja od pet prek stopalnega loka na prste, koraki so daljši kot pri navadni hoji, palico zaboste v tla med obema stopali, s palicami se odriva od tal, roke zamahujejo ravno obratno kot noge, pogled jebo usmerjen naravnost naprej, zgornji del telesa je poravnan in rahlo nagnjen naprej.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja, palice niso zapičene, korak ni dolg.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja, korak ni dolg, roke ne iztegne in se ne odrine od palic.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja, zamah roke ni usklajen s koraki, roke opletajo po svoje, plaice nima v pomoč.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- badminton (tehnični elementi)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Izvedba tehničnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- aerobika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika

Kriteriji za ocenjevanje aerobike – osnovni elementi:

1. Tehnična izvedba elementov
2. Ritmična izvedba
3. Prikaz ustreznih osnovnih elementov aerobike

Ocena	Opisniki
5	Dijakinja samostojno izvaja vadbo. Gibanje je povezano, koordinirano, in ritmično usklajeno. Dijakinja izbere ustrezne elemente določene zvrsti aerobike. Elementi so ustrezno izvedeni (ustrezne amplitude). Dijakinja v izvedbo elementov vključuje delo rok.
4	Dijakinja samostojno izvaja vadbo z manjšimi napakami. Gibanje je povezano, koordinirano, vendar ni ritmično usklajeno. Dijakinja pozna in izvede ustrezne elemente, vendar le-ti niso tehnično ustrezno izvedeni. Dijakinja ne vključuje dela rok pri izvedbi vseh elementov.
3	Vadba je povezana vendar gibanje še ni usklajeno z ritmom. Dijakinja izbere ustrezne elemente, vendar niso dokončno izdelani, ne pozna dovolj različnih korakov. Izvedba elementov je tehnično nepravilna. Pri izvedbi se ustavlja, vendar ji ob pomoči vadba uspeva. Dijakinja delno vključuje roke pri izvedbi elementov.
2	Vadba je nepovezana, polna premorov. Gibanje je nekoordinirano, ritem slabo upošteva, izvedba korakov ni izdelana, ne izvede vseh obveznih elementov. Slabo šteje, izvaja tehnično nepravilne elemente, vendar ji ob pomoči izvedba delno uspeva. Dijakinja ne vključuje rok pri izvedbi elementov.
nzd	Vadba je nepovezana, polna premorov, gibanje je nekoordinirano, ne vključuje rok, ritma ne upošteva. Elementov ne zna in ji kljub pomoči ne uspeva. Vaje ne izvede oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Vaj za krepitev telesa ne pozna.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Pilates (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Zgodovina pilatesa
2. Tehnična izvedba elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanja in zna pravilno izvesti in izbrati ustrezne (glede na del telesa) tri vaje pilatesa, zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
4	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, tri vaje pilatesa pravilno izbere glede na del telesa vendar vaje izve z manjšimi napakami. Zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
3	Dijaki delno pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
2	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami ob pomoči učitelja. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
nzd	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanja, ne pozna vaj in ji tudi ob pomoči učitelja ne uspeva. Ne zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj. Dijak vaje ne izvede.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Dihalne in sprostilne vaje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. dihalne vaje
2. sprostilne vaje
3. somatske vaje

Ocena	Merila
5	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih ter eno somatsko vajo samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj in zna razložiti vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
4	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar slabše razloži vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
3	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
2	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
nzd	Dijak ne zna samostojno izvesti 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika. Dijak ne opravi minimalnih zahtev pri izbranih vajah in ne izpolnjuje minimalnih standardov. Vaj ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- atletika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Fartlek

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje
4	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se 1-2x ustavi. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
3	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 2x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
2	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 4x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
nzd	Dijak ni sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- namizni tenis

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- košarka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

3.LETNIK- PROGRAM A

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- napadalni udarec na podano žogo

Področje ocenjevanja: gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Tehnična izvedba napadalnega udarca na podano žogo

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- vtekanje napadalnega igralca po podani žogi
- obramba proti vtekanju napadalnega igralca

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Tehnično pravilno vtekanje napadalnega igralca po podani žogi
2. Tehnično pravilna obramba proti vtekanju napadalnega igralca
3. Pozna teoretične osnove elementov in igre

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklanjeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina – osnovni program:

- standardni plesi (angleški valček, dunajski valček, foxtrot, tango)
- latinsko-ameriški plesi (samba, cha-cha, rumba, jive)
- swing

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Gimnastika

Vsebina:

- sestava na parterju

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, estetika

Kriteriji za ocenjevanje gimnastike:

1. Tehnična in estetska izvedba gimnastičnih in ritmičnih elementov
2. Povezava določenih gimnastičnih in ritmičnih elementov v celoto

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede sestavo samostojno in brez večjih tehničnih ter estetskih napak. V vaji uporabi vse določene gimnastične in ritmične elemente.
4	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo samostojno, a z manjšimi tehničnimi in estetskimi napakami. V vaji uporabi vse določene gimnastične in ritmične elemente.
3	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo samostojno, a z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami. Dijak ne uporabi vseh obveznih gimnastičnih in ritmičnih elementov. Izvedba ni tekoča.
2	Dijak izvede nalogo oziroma sestavo s pomočjo, z večjimi tehničnimi in estetskimi napakami. Uporabi samo nekatere obvezne gimnastične in ritmične elemente. Pri izvedbi prihaja do krajših prekinitev.
nzd	Dijak gimnastične sestave nima vnaprej pripravljene, izvede samo nekaj gimnastičnih in ritmičnih elementov z velikimi tehničnimi in estetskimi napakami, nepovezano, z dolgimi prekinitvami. Dijak ne opravi minimalnih zahtev naloge oziroma sestave. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120-150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

1. Neprekinjen tek v lahkotnem tempu 15 minut

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla (peta-prsti). Položaj bokov ima zravnani (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljškem zg. delu telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, vendar tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 15 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovico določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

3. LETNIK - PROGRAM B (izbirni športi)

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- nogomet

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- odbojka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- hokej

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

Ultimate frizbi

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje ultimate frizbija:

1. Backhand podaja
2. Forehand podaja
3. Overhead podaja
4. Odkrivanje s spremembo smeri in lovljenje diska

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklanjeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Nodrijska hoja

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

3. Tehnična izvedba osnovnih elementov nordijske hoje (dvtaktni korak)

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili, palice drži pod kotom poševno nazaj, stopala postavlja od pet prek stopalnega loka na prste, koraki so daljši kot pri navadni hoji, palico zaboste v tla med obema stopali, s palicami se odriva od tal, roke zamahujejo ravno obratno kot noge, pogled jebo usmerjen naravnost naprej, zgornji del telesa je poravnan in rahlo nagnjen naprej.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja, palice niso zapičene, korak ni dolg.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja, korak ni dolg, roke ne iztegne in se ne odrine od palic.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja, zamah roke ni usklajen s koraki, roke opletajo po svoje, plaice nima v pomoč.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- badminton (tehnični elementi)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Izvedba tehničnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- aerobika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika

Kriteriji za ocenjevanje aerobike – osnovni elementi:

1. Tehnična izvedba elementov
2. Ritmična izvedba
3. Prikaz ustreznih osnovnih elementov aerobike

Ocena	Opisniki
5	Dijakinja samostojno izvaja vadbo. Gibanje je povezano, koordinirano, in ritmično usklajeno. Dijakinja izbere ustrezne elemente določene zvrsti aerobike. Elementi so ustrezno izvedeni (ustrezne amplitude). Dijakinja v izvedbo elementov vključuje delo rok.
4	Dijakinja samostojno izvaja vadbo z manjšimi napakami. Gibanje je povezano, koordinirano, vendar ni ritmično usklajeno. Dijakinja pozna in izvede ustrezne elemente, vendar le-ti niso tehnično ustrezno izvedeni. Dijakinja ne vključuje dela rok pri izvedbi vseh elementov.
3	Vadba je povezana vendar gibanje še ni usklajeno z ritmom. Dijakinja izbere ustrezne elemente, vendar niso dokončno izdelani, ne pozna dovolj različnih korakov. Izvedba elementov je tehnično nepravilna. Pri izvedbi se ustavlja, vendar ji ob pomoči vadba uspeva. Dijakinja delno vključuje roke pri izvedbi elementov.
2	Vadba je nepovezana, polna premorov. Gibanje je nekoordinirano, ritem slabo upošteva, izvedba korakov ni izdelana, ne izvede vseh obveznih elementov. Slabo šteje, izvaja tehnično nepravilne elemente, vendar ji ob pomoči izvedba delno uspeva. Dijakinja ne vključuje rok pri izvedbi elementov.
nzd	Vadba je nepovezana, polna premorov, gibanje je nekoordinirano, ne vključuje rok, ritma ne upošteva. Elementov ne pozna in ji kljub pomoči ne uspeva. Vaje ne izvede oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Vaj za krepitev telesa ne pozna.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Pilates (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Zgodovina pilatesa
2. Tehnična izvedba elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanja in zna pravilno izvesti in izbrati ustrezne (glede na del telesa) tri vaje pilatesa, zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
4	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, tri vaje pilatesa pravilno izbere glede na del telesa vendar vaje izve z manjšimi napakami. Zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
3	Dijaki delno pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
2	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami ob pomoči učitelja. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
nzd	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanja, ne pozna vaj in ji tudi ob pomoči učitelja ne uspeva. Ne zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj. Dijak vaje ne izvede.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Dihalne in sprostilne vaje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. dihalne vaje
2. sprostilne vaje
3. somatske vaje

Ocena	Merila
5	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih ter eno somatsko vajo samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj in zna razložiti vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
4	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar slabše razloži vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
3	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
2	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
nzd	Dijak ne zna samostojno izvesti 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika. Dijak ne opravi minimalnih zahtev pri izbranih vajah in ne izpolnjuje minimalnih standardov. Vaj ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- atletika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Fartlek

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje
4	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se 1-2x ustavi. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
3	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 2x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
2	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 4x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
nzd	Dijak ni sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- namizni tenis

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- košarka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

4. LETNIK - PROGRAM A

Učni sklop : Odbojka

Vsebina:

- igra 3 : 3
- igra 6 : 6

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje odbojke:

1. Izvedba odbojgarskih tehničnih elementov v igri
2. Uporaba odbojgarskih taktičnih elementov v igri
3. Učinkovitost uporabe tehničnih in taktičnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak v igri povezuje tehnične elemente in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak v igri povezuje tehnične elemente z manjšimi napakami in jih uporablja v taktičnih rešitvah. Igralne situacije zaključuje zanesljivo. Pozna vsa pravila igre.
3	Dijak v igri povezuje tehnične elemente z večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je delno uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak v igri povezuje tehnične elemente s številnimi večjimi napakami in jih delno uporablja v taktičnih rešitvah. Pri zaključevanju igralnih situacij je manj uspešen. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Košarka

Vsebina:

- igra 3 : 3
- igra 5 : 5

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Učinkovita raba tehničnih in taktičnih elementov v igri 3 : 3
2. Učinkovita raba tehničnih in taktičnih elementov v igri 5 : 5

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili. Pozna vsa pravila igre.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja. Pozna pravila igre.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja. Slabo pozna pravila igre.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neuskklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja. Ne pozna pravil igre.

Učni sklop: Ples

Vsebina – nadaljevalni program:

- standardni plesi (angleški valček, dunajski valček, foxtrot, tango)
- latinsko-ameriški plesi (samba, cha-cha, rumba, jive)
- swing

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika, estetika

Kriteriji za ocenjevanje plesa:

1. Ritmična in tehnična izvedba plesnih elementov (plesnih korakov)
2. Povezava plesnih korakov v celoto

Ocena	Opisniki
5	Dijak zapleše ples samostojno in brez napak. Gibanje je estetsko, v sproščeni plesni drži, usklajeno z ritmom in tempom glasbe. Dijak uporabi in izvede vse obvezne – osnovne elemente (plesne slike) in jih brez premorov povezuje v plesni program.
4	Dijak zapleše ples samostojno, a z manjšimi napakami. Gibanje je delno usklajeno z glasbo, plesni koraki niso vsi ustrezno ritmično usklajeni (dijak ni v skladu z ritmom pri določenih delih plesnega programa). Dijak uporabi vse osnovne plesne elemente.
3	Dijak zapleše ples samostojno, a z večjimi napakami. Gibanje ni usklajeno z glasbo. Dijak ni ritmično usklajen, gibanje je izven ritma plesa. Dijak ne uporabi vseh obveznih elementov in ne zna pokazati vseh plesnih korakov. Med izvedbo plesa se ustavlja.
2	Dijak zapleše ples z večjimi napakami na mestu in brez glasbene spremljave. Dijak zna samo osnovni korak in vsaj še en plesni gib določenega plesa. Dijak ne uspe plesne korake povezati v celoto.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izvede plesa oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Atletika

Vsebina:

- Tek v pogovornem ritmu (majhna obremenitev, 120-150 U/min)

Področje ocenjevanja: osnovna motorična gibanja - tek

Kriteriji za ocenjevanje atletskih elementov:

5. Nprekinjen tek v lahkotnem tempu 15 minut

Ocena	Opisniki
5	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Pravilno postavlja noge na tla (peta-prsti). Položaj bokov ima zravnani (ne sedi), roke so pokrčene in zamahujejo v smer teka, glava v podaljškem zg. delu telesa, pogled usmerjen naravnost, telo je za trenutek v brezoporni fazi.
4	Dijak je sposoben preteči 15 minut v pogovornem tempu, vendar dela napake v tehniki. (Nima brezoporne faze, sedi...). Učenec se 1 × ustavi, ali nekaj sekund hodi.
3	Dijak se 2 × ustavi oziroma hodi, teče, vendar tehnično nepravilno.
2	Dijak teče 15 min, vendar se 3 × ustavi ali hodi, teče tehnično nepravilno.
nzd	Dijak ni sposoben preteči vsaj polovice določenega časa. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Vodenje ure

Vsebina:

- ob nadzoru profesorja, dijaki s pomočjo priprave, odvodi uro

Področje ocenjevanja: teoretično znanje, gibalno znanje

Kriteriji za ocenjevanje vodenja ure:

- Izbrana tema, ki jo je možno izvesti v prostoru, ki mu je na voljo
- Samostojno napisana učna priprava
- Kreativno vodenje ure
- Pravilna časovna in prostorska orientacija
- Ustreznost izbranih vaj, glede na temo

Ocena	Merila
5	Dijak samostojno izbere temo, samostojno napiše učno pripravo in samostojno ter kreativno vodi uro. Uro ustrezno časovno razdeli in uporabi ustrezne vaje glede na vsebino ure.
4	Dijak samostojno izbere temo, samostojno napiše učno pripravo, uro vodi ob manjši pomoči učitelja.
3	Dijaku že pri izboru teme pomaga učitelj, uro vodi ob pomoči učitelja. Učna priprava je pomanjkljiva.
2	Dijak pri vodenju ure ni samostojen, učitelj prevzame vodilno vlogo, učna priprava ni ustrezna in vsebinsko pomanjkljiva.
nzd	Dijak ne opravi minimalnih zahtev izbrane naloge. Ne izpolnjuje minimalnih standardov oziroma vaje ne izvede.

4.LETNIK - PROGRAM B (izbirni športi)

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- nogomet

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- odbojka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- hokej

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

Ultimate frizbi

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje ultimate frizbija:

1. Backhand podaja
2. Forehand podaja
3. Overhead podaja
4. Odkrivanje s spremembo smeri in lovljenje diska

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Nodrijska hoja

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

4. Tehnična izvedba osnovnih elementov nordijske hoje (dvotaktni korak)

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili, palice drži pod kotom poševno nazaj, stopala postavlja od pet prek stopalnega loka na prste, koraki so daljši kot pri navadni hoji, palice zaboste v tla med obema stopali, s palicami se odriva od tal, roke zamahujejo ravno obratno kot noge, pogled jebo usmerjen naravnost naprej, zgornji del telesa je poravnan in rahlo nagnjen naprej.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja, palice niso zapičene, korak ni dolg.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja, korak ni dolg, roke ne iztegne in se ne odrine od palic.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja, zamah roke ni usklajen s koraki, roke opletajo po svoje, plaice nima v pomoč.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- badminton (tehnični elementi)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Izvedba tehničnih elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijak izvede celotno gibalno nalogo zanesljivo, tekoče, pravilno in skladno z navodili.
4	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, vendar nekoliko manj zanesljivo oziroma z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznem delu gibanja.
3	Dijak izvede celotno nalogo skladno z navodili, nezanesljivo in z manjšo hitrostjo, z manjšimi napakami v posameznem delu gibanja.
2	Dijak izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar z manjšo hitrostjo, nekoordinirano in z večjimi napakami v posameznem delu gibanja.
nzd	Dijak izvede gibalno nalogo neusklajeno z navodili oziroma naredi drugo izvedbo naloge od zahtevane. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- aerobika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, ritmika

Kriteriji za ocenjevanje aerobike – osnovni elementi:

1. Tehnična izvedba elementov
2. Ritmična izvedba
3. Prikaz ustreznih osnovnih elementov aerobike

Ocena	Opisniki
5	Dijakinja samostojno izvaja vadbo. Gibanje je povezano, koordinirano, in ritmično usklajeno. Dijakinja izbere ustrezne elemente določene zvrsti aerobike. Elementi so ustrezno izvedeni (ustrezne amplitude). Dijakinja v izvedbo elementov vključuje delo rok.
4	Dijakinja samostojno izvaja vadbo z manjšimi napakami. Gibanje je povezano, koordinirano, vendar ni ritmično usklajeno. Dijakinja pozna in izvede ustrezne elemente, vendar le-ti niso tehnično ustrezno izvedeni. Dijakinja ne vključuje dela rok pri izvedbi vseh elementov.
3	Vadba je povezana vendar gibanje še ni usklajeno z ritmom. Dijakinja izbere ustrezne elemente, vendar niso dokončno izdelani, ne pozna dovolj različnih korakov. Izvedba elementov je tehnično nepravilna. Pri izvedbi se ustavlja, vendar ji ob pomoči vadba uspeva. Dijakinja delno vključuje roke pri izvedbi elementov.
2	Vadba je nepovezana, polna premorov. Gibanje je nekoordinirano, ritem slabo upošteva, izvedba korakov ni izdelana, ne izvede vseh obveznih elementov. Slabo šteje, izvaja tehnično nepravilne elemente, vendar ji ob pomoči izvedba delno uspeva. Dijakinja ne vključuje rok pri izvedbi elementov.
nzd	Vadba je nepovezana, polna premorov, gibanje je nekoordinirano, ne vključuje rok, ritma ne upošteva. Elementov ne pozna in ji kljub pomoči ne uspeva. Vaje ne izvede oziroma ne izvede minimalnih standardov znanja. Vaj za krepitev telesa ne pozna.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Pilates (osnovni pilates in vadba pilatesa z mehкими žogami in velikimi žogami)

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Zgodovina pilatesa
2. Tehnična izvedba elementov

Ocena	Opisniki
5	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanja in zna pravilno izvesti in izbrati ustrezne (glede na del telesa) tri vaje pilatesa, zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
4	Dijaki pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, tri vaje pilatesa pravilno izbere glede na del telesa vendar vaje izve z manjšimi napakami. Zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
3	Dijaki delno pozna izvor in zgodovino pilatesa, pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
2	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanj, vsaj dve vaji pilatesa pravilno izbere glede na del telesa, vendar vaje izve z manjšimi napakami ob pomoči učitelja. Delno zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj.
nzd	Dijaki ne pozna izvora in zgodovine pilatesa, ne pozna značilnosti gibanja, ne pozna vaj in ji tudi ob pomoči učitelja ne uspeva. Ne zna pokazati in razložiti pravilno dihanje, ki je značilno za izvajanje pilates vaj. Dijak vaje ne izvede.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- Dihalne in sprostilne vaje

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. dihalne vaje
2. sprostilne vaje
3. somatske vaje

Ocena	Merila
5	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih ter eno somatsko vajo samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj in zna razložiti vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
4	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar slabše razloži vpliv teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
3	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah je gibanje sproščeno in usklajeno z dihanjem. Dijak pozna teoretični pomen dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj, vendar ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
2	Dijak izvede vsaj 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj samostojno. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika.
nzd	Dijak ne zna samostojno izvesti 5 dihalnih in 5 sprostilnih vaj. Pri dinamičnih vajah gibanje ni sproščeno in ni usklajeno z dihanjem. Dijak ne pozna teoretičnega pomena dihalnih, sprostilnih in somatskih vaj ter ne zna razložiti vpliva teh vaj na telesno in mentalno ravnovesje posameznika. Dijak ne opravi minimalnih zahtev pri izbranih vajah in ne izpolnjuje minimalnih standardov. Vaj ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- atletika

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Fartlek

Ocena	Merila
5	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ne ustavlja. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje
4	Dijak je sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se 1-2x ustavi. Opravi vse dele aktivno - svojim sposobnostim primerno (največ do 160 udarcev/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
3	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 2x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
2	Dijak je delno sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Med tekom se ustavi več kot 4x. Vse aktivnosti ne opravi aktivno - Primerno svojim sposobnostim (največ do 160 ud/min): hoja (6min), lahkoten tek (6min), gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, šprint, poskoki, sprostilne vaje.
nzd	Dijak ni sposoben opraviti 30min FARTLEKA v pogovornem tempu. Vaje ne izvede oziroma ne dosega minimalnih standardov znanja.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- namizni tenis

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.

Učni sklop: Izbirni šport

Vsebina:

- košarka

Področje ocenjevanja: gibalno znanje, teoretično znanje

Kriteriji za ocenjevanje:

1. Pravila igre
2. Uporaba in izvedba tehničnih elementov v igri

Ocena	Opisniki
5	Dijak zna različne tehnične elemente in jih učinkovito uporablja v različnih taktičnih rešitvah. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
4	Dijak uporablja različne tehnične elemente v igri z manjšimi napakami. Zna nekatere osnovne taktične rešitve in jih poskuša uporabiti v igri. Uspešno se giblje po prostoru. Igralne situacije zaključuje učinkovito. Pozna pravila igre.
3	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, izvede jih z manjšimi in večjimi napakami. Uporaba ustreznih taktičnih rešitev je v posameznem delu igre pomanjkljiva. Imam manjše težave pri gibanju po prostoru, izvedba je počasnejša. Pri zaključevanju igralnih situacij je le redko uspešen. Pozna samo nekatera pravila igre.
2	Dijak uporablja v igri samo nekatere tehnične elemente, pri njihovi izvedbi dela večje napake. Slabše se znajde v prostoru, izvedba elementov je počasna. Večkrat izgubi žogo, pri zaključevanju igralnih situacij je običajno neuspešen. Slabo pozna pravila igre in ne pozna svoje vloge na igralnem mestu.
nzd	Dijak ne zna tehničnih elementov, pri izvedbi dela večje napake. Ne pozna taktičnih rešitev in pravil igre. Pri zaključevanju igralnih situacij je neuspešen. Dijak naloge ne opravi.