|  |
| --- |
| MINIMALNI STANDARDI |

|  |
| --- |
| ŠOLSKO LETO 2017/2018 |

PREDMET OZ. MODUL:ŠPORTNA VZGOJA

PROGRAM: PREDŠOLSKA VZGOJA

**LETNIK: 1.**

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

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA**  **(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARD** |
| **ATLETIKA** | **Atletska abeceda** (skiping, hopsanje, tek s poudarjenim odrivom, jogging poskoki)  **Neprekinjen tek 20 minut** | **Atletska abeceda:**   * zadostno - 2: atletski poskok je bolj podoben teku kot pravilno izvedenemu atletskemu poskoku, usklajenosti gibanja ni opaziti. * Neprekinjen tek v pogovornem tempu 20 minut. |
| **ODBOJKA** | **Zgornji odboj** (samostojno, v paru , v trojkah)  **Igra 6:6** | **Zgornji odboj samostojno, v paru, v trojkah in igra:**   * zadostno 2: tehnični elementi so izvedeni zelo slabo, prisotnih je veliko gibalnih napak, postavitev na igrišču je slaba, gibanje je komaj zadovoljivo igralec je moteč v igri, pravila igre komaj pozna, športne kulture igrišču ne spoštuje v celoti. Dijak izvede najmanj 5 podaj samostojno, dijaka izvedeta najmanj 5 podaj v paru in dijaki izvedejo najmanj 9 uspešnih podaj v trojkah. Tehnika zgornjega odboja: prsti rok ne oblikujejo košarice, žoge se ne dotika samo z blazinicami prstov, giblje se izven omejenega prostora, višina izmeta je premajhna, telesna drža ob odboja je povsem v neskladju s pravilno tehniko zgornjega odboja. |
| **GIMNASTIKA** | **Akrobatske prvine:**  - 3 povezane prevale naprej  - 3 povezane prevale nazaj  - stoja na rokah v trojkah | **Preval naprej**   * zadostno 2: padec na hrbet, postrani izveden preval, preko ramen, izvede preval naprej s pomočjo profesorja   **Preval nazaj**   * zadostno 2: preval izvede po strmini navzdol in ob pomoči profesorja   **Stoja na rokah**   * zadostno 2: potrebuje pomoč profesorja,ki ga dvigne do stoje, ne zdrži 3 sek, iz stoje pade na obe nogi in ne konča v stoji spetno |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **Kolebnica**  -kombinacija naprej (40 poskokov; 10 z vmesnim poskokom + 5 po levi nogi + 5 po desni nogi + 10 brez vmesnih poskokov + 10 poskokov s križanjem)  -kombinacija nazaj (30 poskokov; 10 z vmesnimi poskoki + 10 brez vmesnih poskokov + 10 poskokov s križanjem)  **ŠVK karton**  **Vaje za moč** | **Kolebnica**   * Zadostno 2: minimalni standard: dijak izvede nalogo nepovezano, nezanesljivo in ne v celoti. Poskoki odstopajo od glavnih zahtev za pravilno izvedbo v vseh točkah (poskoki so izvedeni s skrčenimi nogami, kolebnica ves čas udarja v tla, skače po celih stopalih, kolebnico vrti s celimi rokami in ne iz zapestja…)   **ŠVK karton**  Izpolnjen  **Vaje za moč:**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | OCENA | DT | VZG | STAT. POČEP | DESKA | SKLECE | | Zadostno 2 | 30-37/32-39 | 15-20/26-30 | 31-60/41-70 | 31-60/41-70 | 6-9/15-24 | |
| **IZBIRNI ŠPORT** | **Fitnes, pilates**  **Aerobika** | Ocena je sestavljena iz obrazložitve in praktičnega prikaza :   * Zadostno (2): ob pomoči izvaja vadbo, delno pozna pravilen začetni položaj, napake ob izvajanju, aktivne mišice, ter raztezne vaje; slabo utemeljuje in razume vadbeni proces na posameznih orodjih.   Sestava plesne koreografije:   * Zadostno (2): vadba je nepovezana, polna premorov, gibanje je nekoordinirano, ne vključuje rok, ritem slabo upošteva, koreografije nima izdelane, vendar se kažejo neke osnove, se trudi, pri vodenju nima uspeha, slabo šteje in daje ukaze, ob pomoči ji delno uspeva. |
| **ZAGOVORI SEMINARSKIH NALOG / SAMOSTOJNI NASTOPI** | **Seminarska naloga / priprava in vodenje ure:**  - športne discipline  - šport in zdravje  - šport in družba | **Seminarska naloga** ne obsega 5 strani, ne vsebuje vseh obveznih poglavij.  Naloga je v celoti skopirana iz interneta.  **Nastop** ni tekoč, ne predstavi bistva problema, nalogo prebere in ne predstavi po svojih besedah. |