|  |
| --- |
| MINIMALNI STANDARDI |

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

PREDMET OZ. MODUL:ŠPORTNA VZGOJA

PROGRAM: PREDŠOLSKA VZGOJA

**LETNIK: 2.**

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

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA**  **(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARDI** |
| **ATLETIKA** | **Troskok** | **Troskok:**   * zadostno - 2: atletski skok je bolj podoben teku kot pravilno izvedenemu atletskemu skoku, usklajenosti gibanja ni opaziti. Koordinacija skokov je slaba, zalet je slabo oz. narobe odmerjen in izveden. |
| **ODBOJKA** | **Spodnji odboj** (samostojno, v paru)  **Spodnji servis**  **Igra 6:6** | **Spodnji odboj samostojno, v paru, servis, 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 4-5 podaj samostojno, dijaka izvedeta 5 podaj v paru in dijak izvede 5 servisov čez mrežo. Tehnika spodnjega odboja in servisa odstopa od zahtevane izvedbe v vseh navedenih točkah. |
| **GIMNASTIKA** | **Premet v stran**  **Sestava vaje na parterju** | **Premet v stran**   * zadostno 2: telo je precej pokrčeno in izvedeno izven črt, boki so nizko, noge so pokrčene, uleknjena drža telesa   **Sestava vaje na parterju:**  Vaja mora vsebovati 13-15 obveznih elementov: valčkov korak, prisunski korak, izbirni korak, mačji skok, jelenček, izbirni skok, lastovka, obrat 360°, obrat 180° v vzponu, izbirni obrat, preval naprej, preval nazaj, stoja na rokah ali premet v stran, 2 izbirna elementa.  Sestavljena mora biti smiselno, povezano, brez vmesnih prekinitev, elementi morajo biti tehnično pravilno in estetsko izvedeni. Sestava mora imeti primeren začetek in konec.  Vaja se točkuje po naslednjem kriteriju:   * Vsi obvezni elementi……………………………………………………...2 točki * Smiselna in povezana vaja brez prekinitev…………………….…2 točki * Estetika (pokončna drža, špičke, eleganca)……………………..2 točki * Tehnično pravilna izvedba posameznih elementov……………2 točki * Izvirnost, dodatni elementi…………………………………………….2 točki * Zadostno 2: 5 točk |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **Kolebnica**   * kombinacija v gibanju (10x sonožni poskoki brez vmesnih + 10x z noge na nogo na mestu + 10x z noge na nogo v gibanju naprej + 2x laso + 10x tekalni korak v gibanju naprej + poskoki med obračanjem 360°) * dvojno vrtenje – 5x * preskoki z vmesnim počepom – 10x (5+5)   **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 ŠPORTI** | **Fitnes, pilates**  **Aerobika:**  -sestava plesne koreografije | 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.   Aerobika :   * 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. |