|  |
| --- |
| MINIMALNI STANDARDI |

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

 PREDMET OZ. MODUL:ŠPORTNA VZGOJA

 PROGRAM: PREDŠOLSKA VZGOJA

 **LETNIK: 3.**

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

1. **LETNIK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UČNA TEMA** | **UČNA ENOTA****(KAJ OCENJUJEMO)** | **MINIMALNI STANDARDI** |
| **ATLETIKA** | **Skok v višino** | **Skok v višino:*** zadostno - 2: zalet je slabo oz. narobe odmerjen, ni ritmičen in slabo izveden. Gibanje ni usklajeno, preskok letvice je s pokrčenimi nogami. Preskoči vsaj 85 / 100 cm.
 |
| **ODBOJKA** | N**apadalni udarec****Servis v cilj – 5x****Igra** | **Napadalni udarec / 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.

**Servis v cilj:**Na drugi strani mreže so na tleh razporejene blazine, ki predstavljajo cilj, katerega morajo dijaki/nje s spodnjim ali zgornjim servisom zadeti. Vsak ima 5 poskusov. Če zadane blazine šteje 1 t., če zadane polje pa 0,5 t.* Zadostno 2: 1 točka
 |
| **GIMNASTIKA** | **Sestava vaje na gredi** (dekleta)**Izvedba osnovnih skokov na mali prožni ponjavi** : skok stegnjeno, skok skrčko, prednožna raznožka, obrat za 180, obrat 360 (fantje) | **Sestava vaje na gredi:**Vaja mora vsebovati 10-12 obveznih elementov: zajemanje, valčkov korak, iztegni-skrči korak, lastovka, mačji skok, strižni skok, izbirni skok, obrat 360°, obrat 180° v čepu, izbirni obrat, 2 izbirna elementa, začetni in zaključni element.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
* Padec z gredi 1x se ne upošteva, vsak naslednji padec 1 ocena dol
* Zadostno 2: 5 točk

**Prožna ponjava:*** zadostno 2: odriv je enonožen; doskok ni izveden na noge.
 |
| **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA** | **Kolebnica**-kombinacija v paru – bočno: 25 poskokov (5x skupaj + 5x ena izstopi + preprijemanje kolebnice + 5x ena vstopi + 5x druga vstopi + 5x ena izstopi)-kombinacija v paru – čelno:20 poskokov (10x čelna postavitev + obrat + 10x postavitev ena za drugo)-kombinacija v paru – hrbtno: 20 poskokov (10x obrnjeni s hrbti ena proti drugi + obrat + 10x postavitev ena za drugo)**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).

Skoki v paru niso usklajeni.**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** | **Ples** – sestava plesne koreografije**Fitnes, pilates****Aerobika** | **Ples:**Dijakinje v skupinah po 5-6 sestavijo poljubno koreografijo (jazz, aerobika, hip-hop,….), ki mora biti dolga 8 osmic ter mora imeti vsaj 3 spremembe formacij (vrsta, trikotnik, krog,……).Zadostno (2): dijak/inja je uspešno izvedla koreografijo v 5ih osmicah, med koreografijo se veliko moti in ne sledi dobro skupini**Fitnes, pilates:**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:** sestava 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. |