



MERILA OCENJEVANJA

Profesor glede na posebnosti oddelka in prostora poučevanja avtonomno določi vsebino ocenjevanja in število ocen.

1. ODBOJKA

- SPODNJI SERVIS

PRAVILNA TEHNIKA: Dijak spodnji servis izvaja vsaj izza šest metrske črte odbojarskega igrišča. Dijak je v pravilni začetni postavitvi. Z nedominantno roko, ki je iztegnjena, drži žogo v višini bokov. Oporo ima na nogi iste strani. Z diagonalno dominantno roko gre dijak po zalet nazaj, izvede gib naprej s telesom, sledi tudi dlan dominantne roke, ki je stegnjena. Žoga je pred udarcem lahko dvignjena z nedominantno roko v višini bokov.

Manjše napake: slabše gibanje telesa nazaj-naprej, smer udarca ni naravnost, dijak žogo pred udarcem vrže visoko

Večje napake: dijak ne udari žoge ravno dlanjo ampak s pestjo ali drugim načinom, dijak ima napačno začetno postavitev

Ocena 5: dijak izvede spodnji servis v pravilni tehniki

Ocena 4: dijak izvede spodnji servis z manjšo napako

Ocena 3: dijak izvede spodnji servis z dvema manjšima napakama

Ocena 2: dijak izvede spodnji servis z večjo napako

Ocena 1: dijak se ne približa pravilni tehniki spodnjega servisa in ga ne izvede

- ZGORNJI ODBOJ

PRAVILNA TEHNIKA: Dijak po učiteljevem izmetu žoge čez mrežo pravilno oceni let žoge in se zato pravočasno postavi pod žogo. Ena noga je rahlo pred drugo, s prsti oblikuje košarico, odboj izvede tudi z gibanjem nog in ga zaključi tako, da je v celoti iztegnjen tudi v rokah. Žoga zadane zamišljeni cilj.



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Manjše napake: slabše gibanje nog, slabša kontrola žoge

Večje napake: nepravilna košarica, ki ni nad čelom, nepravilna ocena leta žoge in zato slaba postavitev (žoga preleti dijaka)

Ocena 5: dijak izvede zgornji odboj v pravilni tehniki

Ocena 4: dijak izvede zgornji odboj z manjšo napako

Ocena 3: dijak izvede zgornji odboj z dvema manjšima napakama

Ocena 2: dijak izvede zgornji odboj z večjo napako

Ocena 1: dijak se ne približa pravilni tehniki in ne izvede zgornjega odboja

- **IGRA**

Ocena 5: dijak aktivno sodeluje pri igri, se trudi, upošteva pravila igre, pomaga skupini, upošteva pravila športnega obnašanja, hkrati uspešno prikaže tudi naučene elemente

Ocena 4: dijak aktivno sodeluje pri igri, se trudi, upošteva pravila igre in pravila športnega obnašanja, manj uspešno prikaže naučene elemente

Ocena 3: dijak ne sodeluje aktivno pri igri, se ne trudi, upošteva pravila igre in pravila športnega obnašanja, uspešno ali manj uspešno prikaže naučene elemente

Ocena 2: dijak ne sodeluje aktivno pri igri, se ne trudi, hkrati pa vseeno ne onemogoča igre za druge, manj uspešno prikaže naučene elemente

Ocena 1: dijak namerno povzroča zaustavljanje igre, moti potek igre, ne upošteva pravila igre in športnega obnašanja

2. ATLETIKA

- **ATLETSKA ABECEDA** (dijak sam izbere štiri elemente atletske abecede in jih prikaže).

Visoki skipping: telo je vzravnano, pogled naprej. Kolena dvigujemo visoko, približno do višine bokov. Roke delajo naravni izmenični gib kot pri teku. Stopalo postavljamo



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

na tla pod težiščem telesa. Gibanje je hitro, ritmično in lahkotno. Pazimo na pokončno držo.

Nizki skiping: Telo je vzravnano, pogled naprej. Izmenično dvigujemo pete, da se stopala hitro in izmenično dotikajo tak. Roke delajo naravni izmenični gib kot pri deku. Boki so naravnost, gibanje je kratko in ritmično.

Zametavanje pet: Telo je vzravnano, pogled naprej. Pete izmenično dvigujemo proti zadnjici. Kolena ostajajo usmerjena navzdol. Roke delajo naravni izmenični gib kot pri teku. Gibanje je hitro in ritmično.

Hopsanje: Poskakujemo samo na eni nogi, najprej gib izvedemo na eni, nato na drugi. Pri vsakem poskoku se aktivno odrinemo s stopalom. Koleno proste noge je rahlo dvignjeno. Telo ostaja vzravnano in stabilno. Poskoki so mehki, ritmični in nadzorovani.

Jogging poskoki: Telo je vzravnano, pogled naprej. Izvajamo lahkotne poskoke izmenično z leve na desno nogo. Pri odzivu aktivno uporabljamo stopalo. Koleno proste noge dvignemo le rahlo. Gibanje je ritmično in mehko. Gre za kratke, impulzivne odrive.

Tek s poudarjenim odzivom: Telo je vzravnano, pogled usmerjen naprej. Pri vsakem koraku se močno in aktivno odrinemo s stopalom, koleno pokrčimo in za krajši čas imamo fazo leta v položaju, ko je eno koleno pokrčeno, diagonalna noga pa je iztegnjena nazaj. Nato pristanemo na nogo, ki je imela koleno pokrčeno, se odrinemo in zamenjamo položaj nog. Ponovno smo v fazi leta. Roki delata enak gib kot pri teku. Poskušamo se čim bolj odriniti naprej in čim hitreje in eksplozivno.

Striženje: Telo je vzravnano, pogled usmerjen naprej. Gibamo se naprej, nismo nagnjeni nazaj. Noge, ki so v celoti iztegnjene, izmenično dvigujemo od tal in vsakič ob tem tudi odrinemo, da se premikamo čim bolj naprej. Odrivamo od stopal hitro in mehko. Roke delajo gib kot pri teku. Stopala postavljamo hitro in mehko. Zgornji del telesa ostaja čim bolj miren.

Križni korak: Gibamo se bočno. Nogo izmenično prekrivamo pred drugo nogo. Nato drugo nogo ponovno postavimo v osnovni položaj. Hkrati v bočno smer obrnemo tudi boke in zgornji del telesa. Pomagamo si tudi z rokami. Telo ostaja vzravnano, pogled je usmerjen naprej. Koraki so hitri in nadzorovani.

Ocena 5: tehnično pravilno izvedeni vsi štirje elementi

Ocena 4: tehnično pravilno izvedeni trije elementi

Ocena 3: tehnično pravilno izvedena dva elementa in dva izvedena z napakami



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena 2: tehnično pravilno izveden en element in trije z napakami

Ocena 1: niti en element ni tehnično pravilen v celoti

- **VKLJUČITEV V TEKALNE IN ŠTAFETNE IGRE**

Dijakinje na vsaki uri izvajajo tekalne in štafetne igre, največkrat v ogrevalnem delu.

Ocena 5: dijak aktivno sodeluje pri igri, se trudi, upošteva pravila igre, pomaga skupini, upošteva pravila športnega obnašanja, hkrati uspešno prikaže tudi naučene elemente

Ocena 4: dijak aktivno sodeluje pri igri, se trudi, upošteva pravila igre in pravila športnega obnašanja, manj uspešno prikaže naučene elemente

Ocena 3: dijak ne sodeluje aktivno pri igri, se ne trudi, upošteva pravila igre in pravila športnega obnašanja, uspešno ali manj uspešno prikaže naučene elemente

Ocena 2: dijak ne sodeluje aktivno pri igri, se ne trudi, hkrati pa vseeno ne onemogoča igre za druge, manj uspešno prikaže naučene elemente

Ocena 1: dijak namerno povzroča zaustavljanje igre, moti potek igre, ne upošteva pravila igre in športnega obnašanja

VZDRŽLJIVOSTNI TEK

Dijaki morajo brez premora preteči v svojem tempu 12min za pridobitev skupne ocene atletske abecede in teka.

3. KOŠARKA

Dijak v eni vaji prikaže obvladovanje žoge skozi vodenje med ovirami, desni dvokorak in polaganje ter met z mesta po sonožnem zaustavljanju.

VAJA: Dijak začne za črto pod košem. Prične z vodenjem po desni strani igrišča med stožci, kjer mora žogo voditi z zunanjo roko. Pri do nasprotnega koša, kjer izvede desni dvokorak in polaganje. Pobere žoge in zopet začne pod košem. Znova vodi

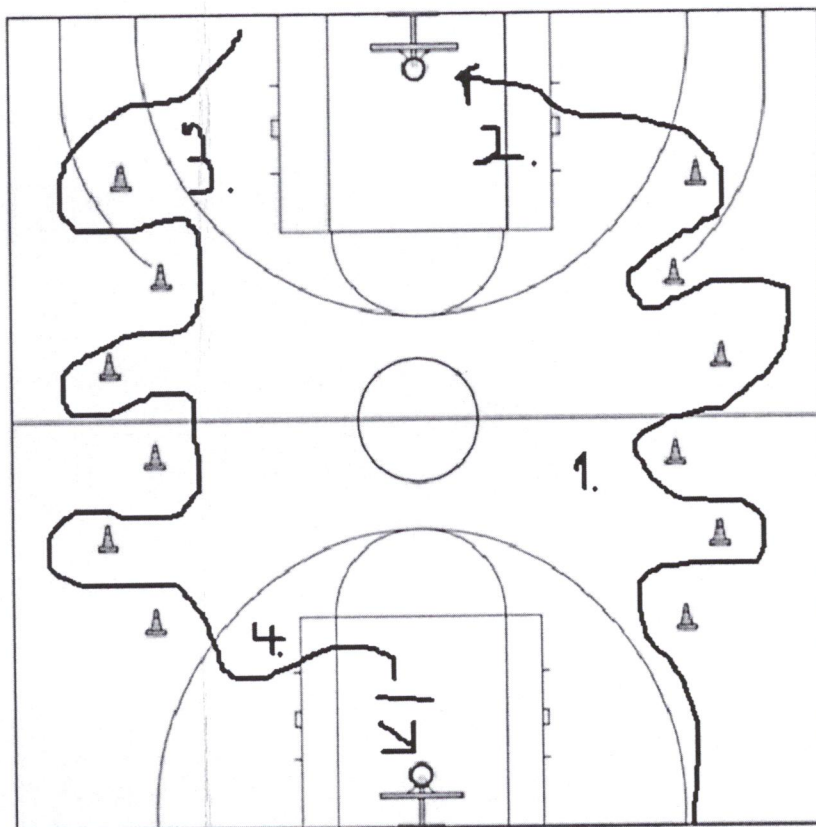


SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

med stožci z zunanjo roko in ko pride v raketo nasprotnega koša se sonožno zaustavi in vrže na koš.



DVOKORAK: Pravilen desni dvokorak in polaganje v košarki potekata z desno in levo nogo: žogo ujameš v roke ob prvem koraku na desno nogo, narediš drugi korak z levo nogo za odziv, desno koleno dvigneš v zrak ter žogo z desno roko mehko položiš od spodaj navzgor proti tabli koša. Koraki izvedbe

MET PO SONOŽNEM ZAUSTAVLJANJU: Met na koš po sonožnem zaustavljanju v košarki je hiter zaključek akcije iz teka ali vodenja, kjer se igralec hkrati ustavi na obeh nogah, prime žogo, vzpostavi ravnotežje ter nemudoma sproži met. Pri metu si žogo rahlo naloži na dominantno roko, z drugo roko ob strani z dlanjo vzpostavi ravnotežje na žogi, ponese žogo nad čelo in ob izmetu iztegne pokrčene roke in tudi noge, saj si pomaga s počepom.

Ocena 5: Vaja je izvedena tekoče, kontrola žoge je visoka, vsi elementi so pravilno izvedeni



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena 4: Vaja je izvedena tekoče, kontrola žoge je visoka, eden od elementov je izveden z manjšo tehnično napako

Ocena 3: Vaja je izvedena povprečno tekoče, kontrola žoge je srednja, pri več elementih se pojavijo manjše tehnične napake

Ocena 2: Vaja slabo teče, kontrola žoge je nizka, elementi so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami

Ocena 1: Vaja ne teče, ni kontrole žoge, elementi niso pravilno izvajani

4. GIMNASTIKA

1. PREVAL NAPREJ

Ocena	Merila ocenjevanja
5 – odlično	Preval izvede samostojno, tekoče in tehnično pravilno . Pravilno postavi roke, glavo skloni na prsi, hrbet je zaokrožen, gibanje je povezano, zaključek pa stabilen v stoji brez dodatnega opiranja z rokami.
4 – prav dobro	Preval izvede samostojno in pravilno, vendar z manjšimi napakami pri drži telesa, postavitvi rok ali zaključku. Gibanje je večinoma tekoče.
3 – dobro	Preval izvede samostojno, vendar z več tehničnimi napakami. Gibanje je manj tekoče, zaključek je negotov ali si pri vstajanju pomaga z rokami.
2 – zadostno	Preval izvede le z večjimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja . Nepravilno postavlja roke ali glavo, gibanje ni povezano in zaključek ni stabilen.
1 – nezadostno	Prevala ne zmore izvesti niti ob pomoči oziroma je izvedba nepravilna do te mere, da ni varna .

2. PREVAL NAZAJ

Ocena	Merila ocenjevanja
5 – odlično	Preval nazaj izvede samostojno, tekoče in tehnično pravilno . Ima zaokrožen hrbet, pravilno postavi dlani ob glavi, se aktivno odrine z rokami in zaključi v stabilnem položaju.



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena	Merila ocenjevanja
4 – prav dobro	Element izvede samostojno in tekoče, vendar se pojavijo manjše napake pri postavitvi rok, odzivu ali zaključku.
3 – dobro	Preval izvede samostojno, vendar je izvedba počasnejša in manj tekoča. Odziv z rokami je šibkejši ali je zaključni položaj nestabilen. Preval izvede z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči.
2 – zadostno	Težko prenese težo preko ramen in glave oziroma se nezadostno odziva z rokami.
1 – nezadostno	Prevala nazaj ne zmore izvesti niti ob pomoči oziroma element izvaja na način, ki ni varen.

3. STOJA NA GLAVI

Ocena	Merila ocenjevanja
5 – odlično	Samostojno preide v stoji na glavi. Glava in roke so pravilno postavljene v stabilno oporno ploskev , telo je iztegnjeno in nadzorovano. Položaj zadrži najmanj 3 sekunde ter se kontrolirano vrne v začetni položaj.
4 – prav dobro	Stoji izvede samostojno in jo zadrži najmanj 2–3 sekunde. Prisotna so manjša odstopanja od pravilne vertikalne drže ali manjša nestabilnost.
3 – dobro	Samostojno pride v položaj stoji, vendar jo zadrži le kratek čas. Telo ni povsem iztegnjeno oziroma je ravnotežje nestabilno. V položaj pride le ob pomoči ali varovanju. Položaja ne more samostojno zadržati oziroma ima večje težave z ravnotežjem in pravilno držo.
2 – zadostno	
1 – nezadostno	Stoji na glavi ne zmore izvesti niti ob ustrezni pomoči oziroma ne pozna varne in pravilne postavitve glave in rok.

4. PREMET V STRAN

Ocena	Merila ocenjevanja
5 – odlično	Premet izvede samostojno, tekoče in v ravni liniji . Roke pravilno in zaporedno postavi na tla, noge so med prehodom iztegnjene in raznožene, gibanje pa se zaključi kontrolirano in stabilno.
4 – prav dobro	Premet izvede samostojno in tekoče, vendar z manjšimi napakami pri iztegnjenosti nog, postavitvi rok ali smeri gibanja.



Ocena	Merila ocenjevanja
3 – dobro	Premet izvede samostojno, vendar z več tehničnimi napakami. Noge so pokrčene, gibanje ni povsem tekoče ali izvedba odstopa od ravne linije.
2 – zadostno	Osnovno gibanje izvede, vendar ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Prenos teže preko rok je negotov, noge pa ne preidejo pravilno preko vertikale.
1 – nezadostno	Premeta v stran ne zmore izvesti niti ob pomoči oziroma izvedba ne vsebuje osnovnih značilnosti elementa in ni varna.

5. ORODJA – DVOVIŠINSKA BRADLJA: VZMIK

Ocena	Merila ocenjevanja
5 – odlično	Vzmik na drogu izvede samostojno, tekoče in tehnično pravilno . Z učinkovitim zamahom in aktivnim delom rok prenese telo nad drog ter element zaključi v stabilni opori z iztegnjenimi rokami.
4 – prav dobro	Vzmik izvede samostojno, vendar z manjšimi tehničnimi napakami. Gibanje je večinoma tekoče, zaključna opora pa stabilna.
3 – dobro	Vzmik izvede samostojno, vendar z večjim naporom in manj tekoče. Prisotne so napake pri zamahu, položaju telesa ali zaključni opori.
2 – zadostno	Vzmik izvede le ob manjši oziroma delni pomoči učitelja . Ne izkoristi dovolj zamaha ali moči rok in trupa za samostojen prehod v oporo.
1 – nezadostno	Vzmika ne zmore izvesti niti ob ustrezni pomoči oziroma ne obvlada osnovnega gibanja in varnega položaja na orodju.

5. DVORANSKI HOKEJ

Spoznavanje s pravili in držami v dvoranskem hokeju

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Učenec zelo dobro pozna in razume osnovna pravila dvoranskega hokeja ter jih dosledno upošteva pri igri. Pravilno uporablja palico, zavzema ustrezno osnovno držo ter skrbi za varno igro. Samostojno prepozna nepravilnosti in zna pojasniti osnovna pravila.
4 – prav dobro	Učenec dobro pozna osnovna pravila in jih večinoma pravilno uporablja v igri. Osnovno držo izvaja pravilno, pri uporabi palice in postavljanju pa se pojavijo manjše napake. Pravila in varnostna navodila večinoma upošteva samostojno.



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena	Kriterij
3 – dobro	Učenec pozna najpomembnejša pravila , vendar jih med igro ne upošteva vedno dosledno. Osnovno držo pozna in jo ob opozorilu pravilno izvede. Pri uporabi palice in postavljanju potrebuje občasna navodila učitelja.
2 – zadostno	Učenec pozna le nekatera osnovna pravila in jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.
1 – nezadostno	Učenec ne pozna oziroma ne razume osnovnih pravil dvoranskega hokeja in jih tudi po opozorilih ne zna ustrezno uporabljati. Ne obvlada osnovne drže in pravilne uporabe palice ter ne upošteva osnovnih načel varne igre.

1. Vodenje žogice med stožci

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Žogico vodi hitro, tekoče in popolnoma nadzorovano. Pravilno uporablja palico, spretno spreminja smer in žogice ne izgublja.
4 – prav dobro	Žogico vodi tekoče in večinoma nadzorovano. Pri spremembah smeri naredi manjše napake, vendar vajo izvede brez večjih prekinitev.
3 – dobro	Osnovno vodenje obvlada, vendar je počasnejši in manj zanesljiv. Občasno izgubi nadzor nad žogico ali se dotakne stožca.
2 – zadostno	Žogico vodi z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico. Vajo kljub temu dokonča.
1 – nezadostno	Ne obvlada osnovnega vodenja žogice in vaje ne zmore izvesti niti ob dodatnih navodilih.

2. Podajanje žogice v cilj

Učenec izvede več podaj proti označenemu cilju ali soigralcu z določene razdalje.

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Podaje so natančne, primerno močne in tehnično pravilne. Večina oziroma skoraj vse podaje dosežejo cilj.
4 – prav dobro	Podaje so večinoma natančne in pravilno izvedene, pojavljajo se le manjša odstopanja.
3 – dobro	Osnovno tehniko podaje obvlada, vendar sta natančnost in moč podaj neenakomerni.
2 – zadostno	Podaje so pogosto nenatančne, tehnika izvedbe je pomanjkljiva, vendar učenec pokaže osnovno razumevanje izvedbe.



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena	Kriterij
1 – nezadostno	Ne zna pravilno izvesti podaje oziroma žogice ne uspe usmeriti proti cilju.

3. Sprejem in zaustavljanje žogice

Učenec sprejema podaje soigralca in poskuša žogico čim hitreje spraviti pod nadzor.

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Žogico zanesljivo in mehko sprejema ter jo takoj nadzoruje. Po sprejemu je pripravljen na nadaljevanje igre.
4 – prav dobro	Večino podaj pravilno sprejme in nadzoruje, pri zahtevnejših podajah se pojavijo manjše napake.
3 – dobro	Lažje podaje večinoma sprejme, pri hitrejših ali manj natančnih podajah pogosto izgubi nadzor.
2 – zadostno	Žogico uspe zaustaviti le pri lažjih podajah, pogosto mu pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora.
1 – nezadostno	Ne obvlada osnovnega sprejema in zaustavljanja žogice. Večine podaj ne uspe nadzorovati.

4. Strel na gol

Učenec izvede določeno število strel na gol z označene razdalje.

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Streli so tehnično pravilni, natančni in dovolj močni. Večino strel usmeri v okvir gola oziroma določene ciljne površine.
4 – prav dobro	Streli so večinoma pravilno izvedeni in natančni, z manjšimi odstopanji pri moči ali smeri.
3 – dobro	Osnovno tehniko strela obvlada, vendar sta natančnost in moč neenakomerni.
2 – zadostno	Strel izvede, vendar s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenatančnostjo.
1 – nezadostno	Ne zna pravilno izvesti strela oziroma tudi po navodilih ne pokaže osnovnega obvladovanja elementa.

Elementa igre

5. Odkrivanje, postavljanje in sodelovanje v napadu



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Se aktivno odkriva, pravilno izbira prostor, sodeluje s soigralci ter smiselno izbira med podajo, vodenjem in strelom.
4 – prav dobro	Dobro sodeluje in se večinoma pravilno postavlja. Občasno nekoliko prepozno reagira ali izbere manj primerno rešitev.
3 – dobro	Razume osnovno sodelovanje v napadu, vendar se ne odkriva vedno pravočasno in je njegova igra manj aktivna.
2 – zadostno	Redko se pravilno odkriva, slabo spremlja igro in pogosto zadržuje žogico ali izbira neustrezne rešitve.
1 – nezadostno	Ne razume osnovnega postavljanja in sodelovanja v napadu ter se praktično ne vključuje v organizirano igro.

6. Obrambna igra in upoštevanje pravil

Ocena	Kriterij
5 – odlično	Se pravilno postavlja v obrambi, aktivno spremlja nasprotnika in žogico, učinkovito ovira napad ter dosledno upošteva pravila in varnost.
4 – prav dobro	Obrambne naloge izvaja pravilno, z občasnimi manjšimi napakami pri postavljanju ali reakciji. Pravila dobro pozna in upošteva.
3 – dobro	Razume osnovno obrambno postavitev in večinoma upošteva pravila, vendar pogosto reagira prepozno.
2 – zadostno	Ima težave s postavljanjem in spremljanjem nasprotnika ter pozna le osnovna pravila igre.
1 – nezadostno	Ne izvaja osnovnih obrambnih nalog, ne razume postavljanja oziroma kljub opozorilu ne upošteva osnovnih pravil in varne igre.

6. PLES

Techno swing: <https://ples.fakultetazasport.si/sklop-5/0/vaja-25>

Ča ča ča: <https://ples.fakultetazasport.si/sklop-5/2/vaja-36>

1. TECHNO SWING

Ocena	Kriteriji ocenjevanja
5 – odlično	Učenec/-ka ples izvede samostojno, tekoče in ritmično pravilno . Zanesljivo obvlada osnovni korak in naučene plesne figure, jih pravilno povezuje ter ves čas sledi glasbi. Gibanje je sproščeno, koordinirano in



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena

Kriteriji ocenjevanja

izrazno, drža telesa je ustrezna. Pri plesu v paru dobro sodeluje s soplesalcem/-ko.

**4 – prav
dobro**

Ples izvede samostojno in večinoma v pravilnem ritmu. Osnovni korak in večino figur izvaja pravilno. Pri povezovanju elementov ali sledenju ritmu se pojavijo **manjše napake**, ki bistveno ne vplivajo na celotno izvedbo.

3 – dobro

Pozna in izvede osnovni korak ter večino zahtevanih elementov, vendar je izvedba **manj tekoča in manj zanesljiva**. Občasno izgubi ritem ali zaporedje korakov. Pri plesu v paru je sodelovanje zadovoljivo.

2 – zadostno

Osnovni korak izvede z več težavami. Pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar učenec/-ka pokaže **osnovno poznavanje plesa**.

1 –

nezadostno

Ne obvlada osnovnega koraka in ritma Techno swinga. Ne zna samostojno povezati osnovnih plesnih elementov ter tudi ob pomoči težko sledi glasbi in zaporedju gibanja.

2. ČAČAČA

Ocena

Kriteriji ocenjevanja

5 – odlično

Učenec/-ka čačača izvede **samostojno, tekoče in ritmično pravilno**. Natančno izvaja osnovni korak in značilni ritem *ča-ča-ča*, pravilno prenaša težo ter suvereno povezuje naučene figure. Drža in koordinacija sta zelo dobri, gibanje je sproščeno in usklajeno z glasbo. Pri plesu v paru odlično sodeluje.

**4 – prav
dobro**

Ples izvede samostojno in večinoma ritmično pravilno. Osnovni korak in naučene figure dobro obvlada. Pojavljajo se **manjše napake** pri prenosu teže, ritmu ali povezovanju figur, vendar izvedba ostaja tekoča.

3 – dobro

Osnovni korak in značilni ritem večinoma pozna, vendar se pojavljajo napake pri ritmu, prenosu teže ali zaporedju korakov. Ples je nekoliko manj tekoč, vendar učenec/-ka **samostojno izvede večino zahtevanih elementov**.

2 – zadostno

Osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čačača.



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Ocena

Kriteriji ocenjevanja

1 –
nezadostno

Ne obvlada osnovnega koraka in značilnega ritma čačaca. Ne zna samostojno izvesti oziroma povezati zahtevanih plesnih elementov ter tudi ob pomoči težko sledi ritmu glasbe.

7. MOČ

Ÿaje za moč – 3 testi

FANTJE		
Priimek in ime:	Razred:	Datum:
Ponovitve počep-skleca-trebušnjak	Število ponovitev skupaj	Tabela ocen
1	1	1
2	3	
3	6	
4	10	
5	15	
6	21	2
7	28	
8	36	3
9	45	
10	55	4
11	66	
12	78	5
13	91	

DEKLETA		
Priimek in ime:	Razred:	Datum:
Ponovitve počep-skleca-trebušnjak	Število ponovitev skupaj	Tabela ocen
1	1	1
2	3	
3	6	
4	10	2
5	15	
6	21	3
7	28	
8	36	4
9	45	
10	55	5
11	66	



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

4. NOGOMET

Nogomet – vaja osmica – fantje dopolnini izpit



Priimek in ime:		Razred:	Datum:
Ponovitve V 4 minutah	ocena		
15	1		
16			
17	2		
18			
19			
20	3		
21			
22			
23			
24	4		
25			
26			
27	5		

LEGENDA:

Število doseženih golov –dopolnini izpit	Ocena 1
Število doseženih golov –dopolnini izpit	Ocena 2
Število doseženih golov –dopolnini izpit	Ocena 3
Število doseženih golov –dopolnini izpit	Ocena 4
Število doseženih golov –dopolnini izpit	Ocena 5



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

KRITERIJI IN MERILA PRI DOPOLNILNIH IN POPRAVNIH IZPITIH

OPRAVLJANJE DOPOLNILNIH, OZIROMA POPRAVNIH IZPITOV

Dopolnilni izpit

Dopolnilni izpit opravlja dijak, ki do zaključka pouka pri predmetu ŠVZ v enem ali več ocenjevalnih obdobjih ni pridobil zadostnega števila ocen oziroma dokazov o doseganju učnih ciljev v skladu s šolskimi pravili ocenjevanja in Letnim delovnim načrtom ŠVZ.

Popravni izpit

Opravlja dijak iz predmeta ŠVZ, pri katerih ima končno oceno nezadostno. Obsega snov celega šolskega leta.

Obveznost obveščanja pred dopolnilnimi ali popravnimi izpiti

Dijak oziroma njegovi starši (zakoniti zastopniki) morajo učitelja športne vzgoje pred opravljanjem dopolnilnega ali popravnega izpita obvestiti o vseh zdravstvenih posebnostih, poškodbah ali omejitvah, ki bi lahko vplivale na varno izvedbo izpita.

Če ima dijak zdravstvene omejitve, ki zahtevajo prilagoditev izpitnih vsebin, mora pred začetkom izpita predložiti ustrezno zdravstveno dokumentacijo (zdravniško potrdilo). Če tega ne stori, dijak opravlja izpit po rednih kriterijih. Prilagoditve ne pomenijo oprostitev izpita.

Če kandidat med izpitom zaradi poškodbe ali poslabšanja zdravstvenega stanja ne more varno nadaljevati z izpitom, komisija izpit prekine in okoliščine prekinitve zapiše v zapisnik. Kandidat v nadomestnem roku ponovno opravlja celoten dopolnilni izpit. Komisija pa pred ponovnim opravljanjem lahko zahteva ustrezno zdravstveno dokazila za varno opravljanje.

Potek dopolnilnega izpita

Izvoja se v šolski telovadnici. Dijak izvede štiri teste. Dijakinja izvede tri teste.

Izpit se izvaja pred tričlansko komisijo učiteljev ŠVZ.

Izpit obsega vzdržljivostni tek, test moči in enega/dva testa športnih iger (košarka, nogomet, odbojka).



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Dijak najprej opravlja vzdržljivostni tek, nato test iz športnih iger, test moči in ponovno test športnih iger (dijaki). V primeru, da pri vzdržljivostnem teku ne doseže pozitivne ocene se izpit prekine in nadaljnih testov dijak zaradi neprimerne stopnje splošne telesne pripravljenosti, ki je potrebna za nadaljne izvajanje, ne izvaja. Dovoljeno je, da ima dijak ali dijakinja enega izmed ostalih testov negativno opravljenega, a izpit vseeno opravi.

Potek popravnega izpita

Popravni izpit se izvaja v šolski telovadnici. Dijak izvaja pet testov, dijakinja štiri teste.

Izpit se izvaja pred tričlansko komisijo učiteljev ŠVZ.

Izpit obsega test vzdržljivosti, test moči, test športnih iger (nogomet, košarka, odbojka).

Dijak najprej opravlja vzdržljivostni tek, nato teste iz športnih iger in test moči. V primeru, da pri vzdržljivostnem teku ali testu moči ne doseže pozitivne ocene, izpita ne opravi. V primeru, da ne opravi vzdržljivostnega teka se izpit prekine in nadaljnih testov dijak zaradi neprimerne stopnje splošne telesne pripravljenosti, ki je potrebna za nadaljne izvajanje, ne izvaja.

V primeru poškodbe oziroma poslabšanja zdravstvenega stanja dijaka med izpitom se ravna enako kot pri dopolnilnem izpitu.

PRILAGODITVE ZARADI ZDRAVSTVENIH RAZLOGOV

Dijaku, ki z uradnim zdravniškim potrdilom dokazuje nezmožnost teka, se test vzdržljivosti prilagodi, kot se odloči izpitna komisija.

ZDRAVSTVENO OPRAVIČILO PREDLOŽENO PRED IZPITOM

Če dijak zaradi izrednih zdravstvenih razlogov, ki onemogočajo varno opravljanje izpita pri ŠVZ ne pristopi k dopolnilnemu ali popravnemu izpitu v razpisanem roku, je od izpita lahko opravičeno odsoten. To mora biti sporočeno učitelju športne vzgoje pred opravljanjem izpita, podkrepljeno z ustrezno dokumentacijo. O opravičenosti od izpita odloča ravnatelj na podlagi mnenja izpitne komisije ali svetovalne službe.

Opravičena odsotnost od posameznega izpitnega roka ne pomeni oprostitve vseh obveznosti in s tem zaključene ocene kot 'opravičen'. Dijak ima v primeru, da je zdravstveno stanje stabilno, možnost izpit opraviti v naslednjem roku, če gre le za začasne zdravstvene težave. Če gre za dolgotrajno nezmožnost sodelovanja pri izpitih, se nadaljni postopki določijo v skladu s šolskimi pravili ocenjevanja in določili Načrta ocenjevanja znanja pri predmetu ŠVZ. V tem primeru se lahko dijaku določi končna ocena 'oproščen'.



TESTI ZA DOPOLNILNE IN POPRAVNE IZPITE

VZDRŽLJIVOSTNI TEK

Dijaki 2400m - 4o krogov, dijakinje 1800m (30 krogov)

DOPOLNILNI	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
dijaki	15:12 - 11:20	11:19 - 9:41	9:40 - 8:18	8:17 in boljše
dijakinje	13:40 - 10:47	10:46 - 8:18	8:17 - 7:12	7:11 in bolje

Dijaki 2700m - 45 krogov, dijakinje 2400m (40 krogov)

POPRAVNI	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
dijaki	18:00 - 13:00	12:59 - 10:48	10:47 - 9:18	9:17 in bolje
dijakinje	17:00 - 15:00	14:59 - 12:00	11:59 - 10:20	10:19 in bolje

KOŠARKA

(stožci široko: čas dela 3min)

1. Dijak stoji cca 2,5m čez polovico igrišča, 3m od stranske črte. Učitelj stoji na stranski črti.
2. Dijak opravi dve podaji izpred prsi z učiteljem in po drugi prejeti podaji začne z vodenjem okoli stožcev.
3. Po obteku drugega stožca se usmeri proti sredini v raketo in zaključi z metom ali polaganjem. Pot je 4m. Če zadane koš ta šteje 2 točki, obroč eno točko.
4. Ujame svojo žogo in se čim hitreje vrne na začetno pozicijo, kjer naredi nov krog.

DOPOLNILNI	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
dijaki	10 - 17 košev	18-23 košev	24 - 29 košev	30 in boljše
dijakinje	8 - 12 košev	13 - 16 košev	17 - 20 košev	20 in boljše



POPRAVNI	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
dijaki	12 - 19 košev	20 - 27 košev	28 - 34 košev	35 in boljše
dijakinje	10 - 12 košev	13 - 16 košev	17 - 21 košev	21 in boljše

Učitelj oceni tudi tehnično izvedbo podaj, vodenja in zaključevanja. Na koncu to lahko vpliva na končno oceno. V primeru, da je izvedba tehnično zelo dobra, lahko za eno oceno dvigne oceno testa. Če je izvedba tehnično zelo slaba lahko za eno oceno zniža oceno testa.

NOGOMET

(Osmica, čas dela 4 minute)

	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
Dopolnilni	16 - 18 zadetkov	19 - 21 zadetkov	22 - 24 zadetkov	25 in boljše
Popravni	17 - 19 zadetkov	20 - 22 zadetkov	23 - 24 zadetkov	25 in boljše

Stožci široko, 3 minute

1. Dijak stoji cca 2,5m čez polovico igrišča, približno 3m od stranske črte. Učitelj stoji na stranski črti.
2. Dijak opravi dve podaji z učiteljem in po drugi prejeti podaji začne z vodenjem okoli stožcev
3. Po obteku drugega stožca se usmeri do črte prostih metov in zaključi z udarcem na gol. Če zadane gol sta dve točki, za vratnico ali prečko pa ena
4. Dijak gre po žogo in se vrne na začetno pozicijo, kjer začne nov krog.

	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
Dopolnilni	10 - 17	18 - 23	24 - 29	30 in boljše



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

	zadetkov	zadetkov	zadetkov	
Popravni	12 - 19 zadetkov	20 - 27 zadetkov	28 - 34 zadetkov	35 in boljše

Učitelj oceni tudi tehnično izvedbo podajanja, vodenja in zaključevanja. Če je tehnična izvedba zelo dobra lahko dvigne oceno testa za eno navzgor. Če je nezadostna pa lahko oceno testa zniža za eno oceno.

ODBOJKA

Dijak začne v izhodiščnem položaju (na sredini igrišča, približno med 3m črto in zadnjo linijo). Učitelj stoji na nasprotni strani mreže in natančno meče žogo v visokem loku. Dijak žogo odbije šestkrat z zgornjim, šestkrat s spodnjim odbojem. Nato šestkrat izvede še servis (zgornji ali spodnji).

Točkovanje zgornji in spodnji odboj

- 2 točki: Žogo dijak odbije v visokem loku na učitelja in pade natančno v kvadrat 1m²
- 1 točka: Žoga ni čisto natančna, pade izven kvadrata, kjer stoji učitelj, v cono 60cm široke obrobe kvadrata
- 0 točk: Žoga leti v mrežo, pod mrežo, izven polja ali prenizko (brez loka)

Dodatna točka za tehniko: Če dijak kljub slabi izvedbi in kontroli žoge pravilno nastavi položaj rok/nog, se mu prizna za vsak odboj dodatna točka.

Točkovanje servis

- 1 točka: Če žoga pade v 3m polje na nasprotni strani mreže
- 2 točki: Če žoga pade med 3m in zadnjo 9m črto na nasprotni strani mreže

Dodatna točka za tehniko: Če dijak kljub slabi izvedbi in kontroli žoge prikaže pravilno začetno postavitev in tehniko, lahko za vsak servis dobi eno dodatno točko.



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Odbojka-test- popravni izpit

PRIMER IN IME: _____ RAZRED: _____ DATUM: _____

SPODNJI ODBOJ, ZGORNJI ODBOJ

TOČKE	SPODNJI ODBOJ	NATANČNOST SP. ODBOJA				
		1	2	3	4	5
0	ni bil prijet ali sprejet					
1	bil prijet ali sprejet					
2	na sprejetost					
OPIS:	priloge: mesto odboja, postavljenost rok					

TOČKE	ZGORNJI ODBOJ	NATANČNOST ZG. ODBOJA				
		1	2	3	4	5
0	ni bil prijet ali sprejet					
1	bil prijet ali sprejet					
2	na sprejetost					
OPIS:	zaprta roka, kolobar					

SERVIS

TOČKE	SERVIS	NATANČNOST SPREJEMA				
		1	2	3	4	5
0	prejeto ali ne					
1	ni bil prijet					
2	ni bil prijet					
OPIS:	servis z roko ali nogi					

OČENA	Skupaj 54 točk	OSTALE OPOMBE
5	51 do 54	
4	45 do 50	
3	38 do 44	
2	27 do 37	
1	26 in manj	
KONČNA OCENA:		

OPIS IZVEDBE

- Test se izvaja v serijah, po 6 ponovitev vsakega elementa, in sicer: spodnji odboj/sprejem, zgornji odboj/podaja, servis.
- Izvedba in točkovanje je opisano na ocenjevalnih listih. Točke se seštevajo.
- Tehnika izvedbe se oceni opisno in s točkovnikom natančnosti oblikuje končno oceno.

TEST MOČI

Dijak na blazini v zaporedju počep - skleca - trebušnjak izvaja serije.

DOPOLNILNI	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
dijaki	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 in boljše
dijakinje	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11 in boljše

POPRAVNI	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
dijaki	7 - 8	9 - 10	11 - 12	13 in boljše
dijakinje	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 in boljše



Euro

IZVEDBENI KURIKUL

Program: Logistični tehnik

Letnik/koddelek: 1.l, 1.J

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILLO UR: 105	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	18
2 7-10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoji na glavi, premet vstran, vzniki	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	12

		opore in nadzora telesa. Zna preiti v položaj stoje na glavi ob ustreznem varovanju. Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradlji in ga zna izvesti na varen način.		Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Dijak izvede vznik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.			
3 11-16	ODBOJKA	Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop	16
4 17-21	KOŠARKA	Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljanje in met z manjšimi	nastop	16

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš. Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo. Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami.			tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno. Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop	10
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravičnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalci/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.		Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop	12
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dijakinja pa štiri.	nastop	16

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.					
31-33	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice. Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenaatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar pokaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenaatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	5

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



IZVEDBENI KURIKUL

Program: Logistični tehnik

Letnik/oddelek: 3.1

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 102	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1 1 - 6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekaških in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	18
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne opore in nadzora telesa. Zna preiti v	Preval naprej, prevaj nazaj, stoji na glavi, premet vstran, vzmik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede prevaj naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede prevaj nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob	<i>nastop</i>	12

		položaj stoje na glavi ob ustreznem varovanju.			pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami.		
		Dijak pozna osnovno tehniko prenosa v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradli in ga zna izvesti na varen način.			Dijak izvede vzmik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.		
3	11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	16
4	17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviran. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravilnega položaja rok in koordinacije nog ter rok pri metu.	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljanje in met z manjšimi tehničnimi napakami, pri	<i>nastop</i>	16

		Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš.			čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno.		
		Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.			Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja pokaže manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami. Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štirinamutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	<i>nastop</i>	10
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalcem/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa.	<i>nastop</i>	12
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, sklec in trebušnjak. Dijak razume, kaj pomenijo kretnosti vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dijakinja pa štiri.	<i>nastop</i>	16

31	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice. Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenaatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar pokaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenaatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	2
----	----------------------------	--	--	-------------	---	---------------	----------

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec

IZVEDBENI KURIKUL

Program: Preoblikovalec tekstilij

Letnik/oddelek: 2.P

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILLO UR.: 60	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	10
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoju na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoj na glavi, premet vstran, vzmik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	8

		opore in nadzora telesa. Zna preiti v položaj stoje na glavi ob ustreznem varovanju.		Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami.		
		Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način.		Dijak izvede vzmik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.		
		Dijak pozna osnovno tehniko vzmika na dvovišinski bradli in ga zna izvesti na varen način.				
3	11-16	ODBOJKA				
		Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji.		Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis.		
		Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji.		Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj.		
		Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.		Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.		
			Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini		nastop
						12
4	17-21	KOŠARKA				
		Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram.		Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake	
		Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem.	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje		Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno.	nastop
		Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja			Dijak izvede sonožno zaustavljevanje in met z manjšimi	8

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš. Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.		tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno. Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.			
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko poudaje, ki jo zna izvesti tudi med ovirami. Dijak pozna pravilno tehniko stopala, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajsje razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podajanje z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s srednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štirinamutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop	4
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalci/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čaččača – osnovni korak, značilni ritem čaččača, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.		Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čaččača.	nastop	6
27-29	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dljakinja pa širi.	nastop	8

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
30	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar kaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	4

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Erna Mlakar Debenec



IZVEDBENI KURIKUL

Program: Logistični tehnik

Letnik/oddelek: 5.N

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /ledeň	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILLO UR: 70	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekaških in štetih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štetne in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individually delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	12
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način.	Preval naprej, preval nazaj, stoja na glavi, premet vstran, vzniki	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	8

2

33

		Dijak razume, kaj pomenijo krepilne vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
32	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar kaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	2



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center

IZVEDBENI KURIKUL

Program: Preoblikovalec tekstilij

Letnik/oddelek: 1.P1, 1.P2

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enoša /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 64	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, šafetne in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	10
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavlitev glave in rok pri stoju na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoj na glavi, premet vstran, vzrnik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	8

	opore in nadzora telesa. Zna preiti v položaj stoji na glavi ob ustreznem varovanju. Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vzmika na dvovišinski bradlji in ga zna izvesti na varen način.		Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Dijak izvede vzmik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.		
3 11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop 12
4 17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljanje in met z manjšimi	nastop 10

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš. Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo. Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami.		tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno. Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.			
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podajanje z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s srednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štirinamutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop	6
25 - 27	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalci/-ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Dijak pozna osnovni korak in značilni ritem čačaca. Razume pomen pravilnega prenosa teže, ritma, koordinacije in povezovanja plesnih figur. Zna izvesti osnovni korak in naučene figure ter pri plesu sodelovati s soplesalci/-ko.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop	6
28-32	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dljakinja pa štiri.	nastop	10

		Dijak razume, kaj pomenijo krepijne vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
33-34	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podajja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito natančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar kaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabo tehniko, majhno močjo ali izrazito natančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	2



Srednja šola za
logistiko in tekstilstvo

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



SIC Ljubljana
Strokovni izobraževalni center

IZVEDBENI KURIKUL

Program: Ustvarjalec modnih oblačil

Letnik/oddelek: 4.K

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /leđer	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILLO UR: 65	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	11
2 7 - 10	GINNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoji na glavi, premet vstran, vznik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	8

	opore in nadzora telesa. Zna preiti v položaj stoje na glavi ob ustreznem varovanju. Dijak pozna osnovno tehniko prenosa v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradli in ga zna izvesti na varen način.		Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Dijak izvede vzmik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.		
3 11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6 Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop	10
4 17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljanje in met z manjšimi	nastop	10

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš. Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povežati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo. Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami.		tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno. Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop 8
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalci/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povežati v plesno celoto. Dijak pozna osnovni korak in značilni ritem čačaca. Razume pomen pravilnega prenosa teže, ritma, koordinacije in povezovanja plesnih figur. Zna izvesti osnovni korak in naučene figure ter pri plesu sodelovati s soplesalci/ko.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop 8
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dijakinja pa štiri.	nastop 8

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravlje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
31	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podajla, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar pokaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	2

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



IZVEDBENI KURIKUL

Program: Izdelovalec oblačil

Letnik/oddelek: 3.IO

Predmet/ moduli: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 32	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-2	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekaških in štetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	4
2 3-4	GINNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitev glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne opore in nadzora telesa. Zna preiti v	Preval naprej, prevaj nazaj, stoji na glavi, premet vstran, vzmik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede prevaj naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede prevaj nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob	<i>nastop</i>	4

		položaj stoji na glavi ob ustreznem varovanju. Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vzmika na dvovišinski bradji in ga zna izvesti na varen način.			pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Dijak izvede vzmik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.		
3 5-7	ODBOJKA	Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	4
4 8-10	KOŠARKA	Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zastavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja rok in koordinacije nog ter rok pri metu.	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zastavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zastavljanje in met z manjšimi tehničnimi napakami, pri	<i>nastop</i>	4

		Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš.		čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno.		
		Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.		Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
11-13	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalcem/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar kaže osnovno poznavanje plesa.	nastop 4
		Dijak pozna osnovni korak in značilni ritem čačaca. Razume pomen pravilnega prenosa teže, ritma, koordinacije in povezovanja plesnih figur. Zna izvesti osnovni korak in naučene figure ter pri plesu sodelovati s soplesalcem/ko.	Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.		Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar kaže osnovno razumevanje čačaca.	
14-16	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dijakinja pa štir.	nastop 4

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec




IZVEDBENI KURIKUL

Program: Ustvarjalec modnih oblačil

Letnik/oddelek: 3.K

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 102	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	18
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoji na glavi, premet vstran, vzmik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	12

		opore in nadzora telesa. Zna preiti v položaj stoji na glavi ob ustreznem varovanju. Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradlji in ga zna izvesti na varen način.		Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Dijak izvede vznik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.			
3	11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbijke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop	16
4	17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravilnega položaja	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljanje in met z manjšimi	nastop	16

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš.		tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno.		
		Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.		Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
		Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami.				
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop 10
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalci/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačča – osnovni korak, značilni ritem čačča, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa.	nastop 12
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dijakinja pa štiri.	nastop 13

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
31-33	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice. Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar pokaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	5

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



IZVEDBENI KURIKUL

Program: Logistični tehnik

Letnik/oddelek: 4.I, 4.J

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 65	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igranju upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	11
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno in varno postavitev glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoja na glavi, premet vstran, vzrnik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	8

	opore in nadzora telesa. Zna preiti v položaj stoji na glavi ob ustreznem varovanju.		Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami.		
	Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradiji in ga zna izvesti na varen način.		Dijak izvede vznik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.		
3 11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop 10
4 17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in oviram. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zastavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zastavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zastavljanje in met z manjšimi	nastop 10

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš. Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo. Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami.			tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno. Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop	8
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalcem/-ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.		Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop	8
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dijakinja pa štiri.	nastop	8

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
31	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar kaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	2

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



IZVEDBENI KURIKUL

Program: Izdelovalec oblačil

Letnik/oddelek: 1.IO, 2.IO

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota leten	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILLO UR: 68	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekaških in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafete in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	10
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoju na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne opore in nadzora telesa. Zna preiti v	Preval naprej, prevaj nazaj, stoj na glavi, premet vstran, vzmik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede prevaj naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede prevaj nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju Dijak osnovno gibanje premeta v stran izvede ob	<i>nastop</i>	8

		položaj stoji na glavi ob ustreznem varovanju.		pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami.			
		Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način.		Dijak izvede vznik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.			
		Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradiji in ga zna izvesti na varen način.					
3	11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop	10
4	17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in ovirani. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravičnega položaja rok in koordinacije nog ter rok pri metu.	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljevanje in met z manjšimi tehničnimi napakami, pri	nastop	8

		Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš.		čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno.			
		Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.		Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.			
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami. Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 10x.	nastop	5
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalcem/-ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Dijak pozna osnovni korak in značilni ritem čačaca. Razume pomen pravilnega prenosa teže, ritma, koordinacije in povezovanja plesnih figur. Zna izvesti osnovni korak in naučene figure ter pri plesu sodelovati s soplesalcem/-ko.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar kaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar kaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop	8
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak. Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dljakinja pa štiri.	nastop	12

31-33	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice. Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar pokaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	5
-------	----------------------------	--	--	-------------	---	---------------	----------

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec

IZVEDBENI KURIKUL

Program: Ustvarjalec modnih oblačil

Letnik/kodelek: 1.K1, 1.K2

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 105	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafetne in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individualno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop	18
2 7 - 10	GIMNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavlitev glave in rok pri stoju na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoj na glavi, premet vstran, vzmik	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	nastop	12

		položaj stoje na glavi ob ustreznem varovanju. Dijak pozna osnovno tehniko premeta v stran in ga zna izvesti na varen način. Dijak pozna osnovno tehniko vznika na dvovišinski bradiji in ga zna izvesti na varen način.		pomoči ali z izrazitimi tehničnimi napakami. Dijak izvede vzmik ob manjši oziroma delni pomoči učitelja.			
3	11-16	ODBOJKA Dijak pozna osnovna pravila odbojke in osnovne tehnične elemente. Zna uporabiti osnovne tehnične elemente v preprosti igralni situaciji. Dijak pozna osnovno tehniko zgornjega odboja. Zna izvesti zgornji odboj v osnovni igralni situaciji. Dijak pozna osnovna pravila igre in športnega obnašanja.	Spodnji servis, zgornji odboj, igra 6:6	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak izvede spodnji servis z večjo napako, vendar je izvedba še prepoznavna kot spodnji servis. Dijak izvede zgornji odboj z večjo napako, pri čemer je izvedba še prepoznavna kot zgornji odboj. Dijak upošteva osnovna pravila igre in športnega obnašanja ter ne onemogoča igre drugim. V igri sicer ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	nastop	10
4	17-21	KOŠARKA Dijak pozna osnovne zakonitosti vodenja žoge in razume pomen kontrole žoge pri gibanju. Zna voditi žogo z zunanjo roko med ovirami ter pri tem prilagajati gibanje smeri in ovirani. Dijak pozna pravilno zaporedje korakov pri desnem dvokoraku in razume pomen usklajenega dela nog, rok in žoge. Zna izvesti desni dvokorak in zaključiti akcijo s polaganjem. Dijak pozna pravilno tehniko meta po sonožnem zaustavljanju. Razume pomen ravnotežja, pravilnega položaja rok in koordinacije nog ter rok pri metu.	Desni dvokorak, polaganje, met po sonožnem zaustavljanju, vodenje	Frontalno delo Delo v paru Delo v skupini	Dijak vodi žogo med ovirami z nizko kontrolo žoge, vendar je vodenje še izvedljivo in prepoznavno. Pri izvedbi so prisotne manjše tehnične napake Dijak izvede desni dvokorak in polaganje z manjšimi tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno zaporedje korakov še prepoznavno. Dijak izvede sonožno zaustavljanje in met z manjšimi tehničnimi napakami, pri	nastop	8

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš.			tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno.		
		Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.			Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami. Dijak pozna pravilno tehniko podaje, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop	10
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalcem/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Dijak pozna osnovni korak in značilni ritem čačaca. Razume pomen pravilnega prenosa teže, ritma, koordinacije in povezovanja plesnih figur. Zna izvesti osnovni korak in naučene figure ter pri plesu sodelovati s soplesalcem/ko.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar pokaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar pokaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop	12
27-30	MOC	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dljakinja pa štiri.	nastop	16

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravlje in njihovo uporabo pri vadbi.					
31-35	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeri, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podaja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice. Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito nenatančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar pokaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito nenatančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	5

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec



IZVEDBENI KURIKUL

Program: Logistični tehnik

Letnik/oddelek: 3.1

Predmet/ modul: Športna vzgoja

Ocen. enota /teden	ZAKROŽENO VSEBINSKO PODROČJE	KOMPETENCE	VSEBINE	UČNE STRATEGIJE	MINIMALNI STANDARD	ŠTEVILO UR: 102	
						NAČIN PRIDOBITVE OCENE	ČASOVNI OKVIR
1 1-6	ATLETIKA	Dijak zna pravilno izvesti osnovne elemente atletske abecede ter jih uporabiti pri ogrevanju in pripravi na tek. Dijak pozna pomen sodelovanja, upoštevanja pravil in športnega obnašanja pri tekalnih in štafetnih igrah. Razume pomen aktivnega vključevanja v gibalne dejavnosti in zna upoštevati osnovna pravila igre.	Atletska abeceda, štafetne in tekalne igre, vzdržljivostni tek	Frontalno delo Delo v skupinah Individuallyno delo	Dijak 12 minut neprekinjeno teče v svojem tempu brez premora. Dijak med štirimi izbranimi elementi atletske abecede tehnično pravilno izvede vsaj en element, pri ostalih treh pa je izvedba z napakami. Dijak pri igrah upošteva pravila in športno obnašanje ter s svojim vedenjem ne onemogoča igre drugim, čeprav pri igri ne sodeluje aktivno in manj uspešno uporablja naučene elemente.	<i>nastop</i>	18
2 7 - 10	GINNASTIKA	Dijak zna pravilno uporabljati osnovne položaje telesa, opore in prenose teže ter izvesti osnovne gimnastične elemente. Dijak pozna osnovno tehniko prevala nazaj in ga izvede na varen način. Dijak pozna pravilno in varno postavitve glave in rok pri stoji na glavi. Razume pomen ravnotežja, stabilne	Preval naprej, preval nazaj, stoji na glavi, premet vstran, vzniki	Frontalno delo Delo po postajah	Dijak izvede preval naprej z večjimi tehničnimi težavami oziroma ob manjši pomoči učitelja Dijak izvede preval nazaj z večjimi tehničnimi težavami in ob manjši pomoči. Dijak pride v položaj stoji na glavi ob pomoči ali varovanju	<i>nastop</i>	12

2

		rok in koordinacije nog ter rok pri metu. Zna se sonožno zaustaviti in izvesti met na koš. Dijak razume povezovanje različnih tehničnih elementov v celostno gibalno nalogo. Zna povezati vodenje žoge, dvokorak s polaganjem in met po sonožnem zaustavljanju v povezano vajo.		tehničnimi napakami, pri čemer je osnovno gibanje še pravilno prepoznavno. Dijak izvede celotno vajo, vendar vaja poteka manj tekoče, kontrola žoge je nizka, posamezni elementi pa so izvedeni z manjšimi tehničnimi napakami.		
22-24	NOGOMET	Dijak pozna pravilno tehniko vodenja, ki jo zna izvesti tudi med ovirami. Dijak pozna pravilno tehniko podaja, ki jo zna izvesti z notranjim delom stopala in žogo tako tudi zaustaviti. Dijak pozna pravilno tehniko strela na gol in zna na ta način zadeti prazen gol iz krajše razdalje. Dijak pozna pravila nogometne igre.	Vodenje z notranjim delom stopala, podaja z notranjim delom stopala, zaustavljanje žoge (notranji del ali s podplatom), strel na gol s sprednjim notranjim delom stopala	Frontalno, Poligon, V parih	Dijak izvede štiriminutno vajo, kjer poskuša prikazati podajo, vodenje in strel kljub tehničnim napakam. V tem času mora zadeti gol 16x.	nastop 10
25 - 26	PLES	Dijak pozna osnovni korak in osnovne plesne figure Techno swinga. Razume pomen ritma, koordinacije, pravilnega zaporedja korakov in sodelovanja s soplesalcem/ko. Zna osnovni korak in naučene plesne elemente povezati v plesno celoto. Dijak pozna osnovni korak in značilni ritem čačaca. Razume pomen pravilnega prenosa teže, ritma, koordinacije in povezovanja plesnih figur. Zna izvesti osnovni korak in naučene figure ter pri plesu sodelovati s soplesalcem/ko.	Techno swing – osnovni korak, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ritem, gibanje v paru. Čačaca – osnovni korak, značilni ritem čačaca, prenos teže, osnovne plesne figure, povezovanje figur, ples v paru.	Frontalno delo Delo v paru	Dijak osnovni korak izvede z več težavami, pogosto izgublja ritem, zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju plesnih elementov. Izvedba je toga in nepovezana, vendar kaže osnovno poznavanje plesa. Dijak osnovni korak izvede z več napakami in težko ohranja značilni ritem. Pogosto zamenjuje korake ali potrebuje pomoč pri zaporedju figur. Ples je nepovezan, vendar kaže osnovno razumevanje čačaca.	nastop 12
27-30	MOČ	Dijak pozna in tudi tehnično pravilno izvede počep, skleco in trebušnjak.	Skleca, počep, trebušnjak	Frontalno delo	Dijak v zaporedju izvede čim bolj tehnično pravilno šest serij, dljakinja pa štir.	nastop 16

		Dijak razume, kaj pomenijo krepljene vaje, razume njihov vpliv na zdravje in njihovo uporabo pri vadbi.			Dijak pozna nekatera osnovna pravila, vendar jih pri igri pogosto ne upošteva. Osnovno držo izvede pomanjkljivo ter potrebuje pogosta navodila in opozorila glede pravilne in varne uporabe palice.		
31	DVORANSKI HOKEJ	Dijak pozna osnovna pravila dvoranskega hokeja ter razume pomen pravilne in varne uporabe palice. Zna zavzeti osnovno držo in upoštevati osnovna pravila varne igre. Dijak pozna osnovno tehniko vodenja žogice in razume pomen nadzora žogice ter pravilne uporabe palice pri spreminjanju smeri. Zna voditi žogico med ovirami. Dijak pozna osnovno tehniko podajanja žogice in razume pomen pravilne smeti, moči in natančnosti podaje. Zna žogico usmeriti proti soigralcu oziroma označenemu cilju. Dijak pozna osnovno tehniko sprejema in zaustavljanja žogice ter razume pomen mehkega sprejema in hitrega vzpostavljanja nadzora. Zna sprejeti in zaustaviti lažje podane žogice. Dijak pozna osnovno tehniko strela na gol in razume pomen smeri, moči in natančnosti strela. Zna izvesti osnovni strel na gol.	Podajja, zaustavljanje žogice, vodenje žogice, strel na gol	Delo v paru	Dijak vodi žogico z velikimi težavami, pogosto izgublja nadzor in nepravilno uporablja palico, vendar vajo kljub temu dokonča Dijak izvede podajo z izrazito natančnostjo in pomanjkljivo tehniko, vendar kaže osnovno razumevanje izvedbe in žogico poskuša usmeriti proti cilju. Dijak uspe zaustaviti žogico pri lažjih podajah, vendar mu žogica pogosto pobegne in potrebuje več časa za vzpostavitev nadzora. Dijak izvede strel na gol s slabšo tehniko, majhno močjo ali izrazito natančnostjo, vendar osnovno gibanje strela prepoznavno izvede.	nastop	2

Opomba: Avtonomija učitelja je, da izbere poleg vzdržljivosti in moči v vsakem polletju še dve vsebini, ki jih bo ocenjeval. Odločitev je na podlagi posebnosti razreda, prostora in števila ur.

Ljubljana, 25.8.2026

Vodja strokovnega aktiva: Ema Mlakar Debenec

