**Pozdravljeni učenci.**

Pred vami je ocenjevalni list za ocenjevanje znanja iz predmeta **šport**. Rešen ocenjevalni list mi boste poslali najkasneje do 18.5.2020. (lahko tudi prej).

Kriteriji za ocenjevanje: Vsak pravilen odgovor je vreden **1 točko.**

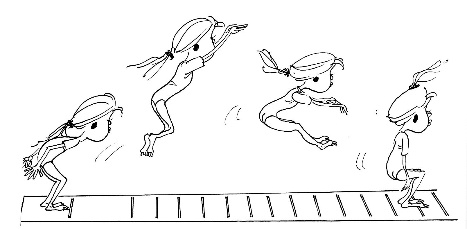
|  |  |
| --- | --- |
| **Odlično (5)** | **100% – 90%** |
| **Prav dobro (4)** | **89% - 75%** |
| **Dobro (3)** | **74% - 60%** |
| **Zadostno (2)** | **59% - 45%** |
| **Nezadostno (1)** | **44% in manj** |

**OCENJEVANJE ZNANJA: DELOVNI LIST ŠVK**

**POD VSAKO RUBRIKO BOŠ NAPISAL 3 VAJE Z KATERO BI IZBOLJŠAL REZULTAT DOLOČENEGA TESTA. OBVEZNO NAPIŠI VAJO IN ŠT.PONOVITEV OZ. ČAS TRAJANJA DOLOČENE VAJE.**

**(npr: vaja skleci, 10 ponovitev,**

**ali šprinti v klanec 5 sekund… SREČNO PRI REŠEVANJU!**

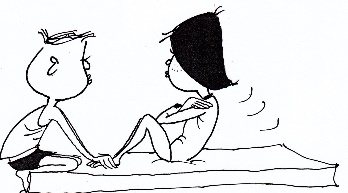
**SDM – SKOK V DALJINO Z MESTA**

**Vaja z katero bi zboljšal rezultat skoka v daljino z mesta. (eksplozivna moč)**

1.

2.

3.

**DT – DVIGANJE TRUPA**

**Vaja z katero bi zboljšal število dvigov trupa v 1 minuti.(vzdržljivost v moči)**

1.

2.

3.

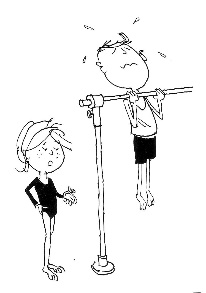
**PRE – PREDKLON NA KLOPICI**

**Vaja z katero bi zboljšal predklon iz klopce (gibljivost)**

1.

2.

3.

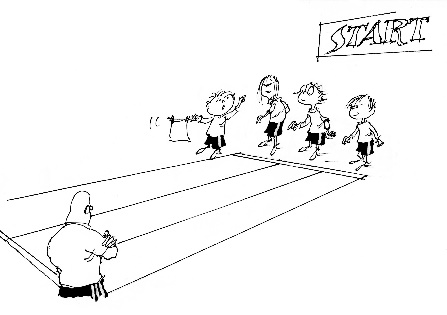
**VZG - VESA V ZGIBI**

**Vaja z katero bi izboljšal čas vese v vzgibi.(vzdržljivost v moči)**

1.

2.

3.

**TEK 60m in TEK na 600 m**

**Vaja z katero bi izboljšal rezultat teka na 60m (hitrost)**

1.

2.

3.

**Vaja z katero bi izboljšal rezultat teka na 600m (hitrostna vzdržljivost)**

1.

2.

3.

Učitelj: Gregor Zagorc