**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 VPRAŠANJE BOŠ NAPISAL 3 VAJE S 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 ali vzdržljivost):**

1.

2.

3.

Učitelj: Luka Hrovatin