Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT V 4., 5., IN 6. RAZREDU

Datum: 14. 5. 2020

Ura po urniku: 0.

Zaporedna številka učne ure: 30

Tema: Vzdržljivostni tek in preskakovanje kolebnice - OCENJEVANJE

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: **bostjan.srovin@ostpavcka.si**.

**Vadite skupaj s starši ali sami!**

Pozdravljeni učenci in učenke!

Danes imamo na programu ocenjevanje znanja PRESKAKOVANJA KOLEBNICE IN VZDRŽLJIVOSTNEGA TEKA.

Povratne informacije o PRESKAKOVANJU KOLEBNICE IN NEPREKINJENEM TEKU mi na e-naslov bostjan.srovin@ostpavcka.si ali na eAsistenta pošljite v pisni obliki. V kratko poročilo o njem vključite kakšno razdaljo (vsaj približno) ste pretekli v 10. minutah ter napišite, če ste se med tekom ustavljali (kolikokrat in za koliko časa). Tudi kakšna fotografija bo dobrodošla in posnetek zaslona telefona merjenja časa in razdalje. Za preskakovanje kolebnice pa pošljite kratke posnetke, da vas ocenim oziroma na kratko opišite kako ste bili uspešni.

Povratna informacija je vaša obveza, saj boste na osnovi tega dobili oceno. V primeru, da je ne bom dobil v ponedeljek, vas bom na vašo obveznost opozoril prek staršev. V primeru, da mi tudi po opozorilu ne boste odgovorili, niti ne bom dobil opravičljivega razloga zakaj naloge niste opravili, bom moral vpisati negativno oceno. Vendar tega noče nihče, kajne.

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:** * 5 minut nordijske hoje. Lahko tudi samo hitra hoja ali tek v pogovornem tempu.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (vaje že dobro poznate, zato si jih lahko tudi prilagodite) * soročno kroženje z rokami; 6-krat naprej in 6-krat nazaj
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (6-krat)
* kroženje z boki (6-krat v vsako smer)
* zibanje v izpadni korak naprej (6-krat)
* zibanje v izpadni korak v stran (6-krat)
* zamahi z nogami naprej in gor (6-krat z vsako nogo)
* 6 sklec (s koleni na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
* 6 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
* dvig trupa za trebušne mišice (6-krat) oziroma hrbtne mišice (6 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri ali zunaj na ustrezni podlagi.
 |
| **GLAVNI DEL:*** PRVI DEL:

OCENJEVANJE PPRESKAKOVANJE KOLEBNICE Ocenili bomo pet tehnik preskakovanja kolebnic.5 NAČINOV PRESKAKOVANJA KOLEBNICE:1. Preskakovanje kolebnice sonožno z vmesnim poskokom.
2. Preskakovanje kolebnice sonožno brez vmesnega poskoka.
3. Preskakovanje kolebnice med tekom.
4. Preskakovanje kolebnice sonožno v gibanju naprej (z medskokom ali brez).
5. Preskakovanje kolebnice enonožno (z L in D nogo, brez ali z vmesnim poskokom).

 KRITERIJI OCENJEVANJA:* Če narediš 10 preskokov pomeni, da dobiš 3 točke.
* Če narediš od 6 do 9 preskokov pomeni, da dobiš 2 točki.
* Če narediš 3 do 5 preskokov pomeni, da dobiš 1 točko.
* Če narediš manj kot 3 preskoke ne dobiš nobene točke.

Za vseh pet tehnik skupaj je možno dobiti 15 točk. Najmanj 8 točk pa je potrebnih za pozitivno oceno.Točkovnik:* 14-15 točk je ocena 5,
* 12-13 točk je ocena 4,
* 10-12 točk je ocena 3,
* 8-9 točk je ocena 2,
* manj kot 8 točk je ocena 1.
* **DRUGI DEL**

**OCENJEVANJE ZNANJA: VZDRŽLJIVOSTNI TEK 10 MINUT**Kriteriji za **ocenjevanje – vzdržljivostni tek 10 minut**. * *Če opraviš s tekom brez odmora, je ocenjevanje opravljeno brez napake, ocena 5.*
* *Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 20 s, je to napaka, ki ti oceno zniža s 5 na 4.*
* *Če se ustaviš dvakrat (obakrat manj kot 40 s) ali enkrat za več kot 20 s, vendar ne več kot 40 s, ti te napake oceno znižajo s 4 na 3.*
* *Če pretečeš 8 minut ali se 2 krat do 3 krat ustaviš* za ne več kot 20 sekund vsako ustavljanje, *ostalo prehodiš, boš na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.*
* *Če pretečeš manj kot 8 minut ali hodiš več kot 2 minuti je ocena negativna.*

POTRUDITE SE, KOLIKOR JE MOGOČE. ZAUPAM VAM! |
| ZAKLJUČNI DEL: Raztezne vaje po TEKU zunaj (2-3 lahkotnih ponovitve): * stresaj noge in roke stoje,
* zibanje v izpadni korak naprej,
* predklon (z rokama se dotaknete prstov na nogi),
* izpadni korak v stran,
* vzpon na prste in roke sklenjeno visoko.

**Za danes bo dovolj. Lepo se imejte in ne pozabite na povratne informacije!** |

**Samovrednotenje:**

|  |
| --- |
| Kaj sem se danes naučil/a? |
| **Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?** |
| Je namen učenja dosežen?Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju. |