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

Datum: 23. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Zaporedna številka učne ure: 28

Tema: Vzdržljivostni tek in preskakovanje kolebnice -preverjanje

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 bo topel sončen dan, zato boste vadili zunaj. Preverjali boste svoje znanje preskakovanja kolebnice in vzdržljivostnega teka. Preskakovanje kolebnice bo pri ocenjevanju prineslo eno oceno, vzdržljivostni tek pa še drugo oceno. Za vadbo potrebujete kolebnico ali kakšno debelejšo vrv, da boste lahko izvajali različne poskoke s kolebnico. Tek lahko izvedete tudi popoldne v gozdu ali makadamski poti, kjer ni ljudi. Potrebovali boste tudi uro za merjenje časa ali štoparico.

**PO PRESKAKOVANJU KOLEBNICE IN OPRAVLJENEM TEKU MI BOSTE OBVEZNO POSLALI POVRATNO INFORMACIJO O TEM KAKO STE BILI USPEŠNI. TO STORITE PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV *bostjan.srovin@ostpavcka.si*. ČE POVRATNE INFORMACIJE NE BOM DOBIL, BOM MORAL O TEM OBVESTITI STARŠE.**

***PRED ZAČETKOM PREVERJANJA ZNANJA, SI DOBRO OGLEJTE NAVODILA ZA OCENJEVANJE PREVERJANJA PRESKAKOVANJA KOLEBNICE IN VZDRŽLJIVOSTNEGA TEKA. TE OCENE VAM BODO V POMOČ IN ORIENTACIJO, KAO DOBRO STE OSVOJILI TEHNIKO PRESKAKOVANJA IN KAKO STE VZDRŽLJIVI PRI TEKU.***

|  |
| --- |
| **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:

PREVERJANJE PPRESKAKOVANJE KOLEBNICE Preverili bomo pet tehnik preskakovanja kolebnic. Ker so tehnike preskakovanja relativno enostavne, sem kot kriterij za točkovanje postavil število ponovitev. Ocenil sem:* da 10 preskokov pomeni, da je posamezna tehnika osvojena in učenec za to dobi 3 točke.
* če je preskokov od 6 do 9, tehnika še ni osvojena do avtomatizma, učenec dobi 2 točki.
* če učenec preskoči kolebnico 3-krat do 5-krat, pomeni, da je učenec v fazi osvajanja tehnike in mu še veliko manjka do avtomatizma zato dobi 1 točko.
* Za manj kot 3 preskoke učenec ne dobi nobene točke.

Za vseh pet tehnik skupaj je možno dobiti 15 točk. Najmanj 8 točk pa je potrebnih za pozitivno oceno.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).
* **DRUGI DEL**

**PREVERJANJE ZNANJA: VZDRŽLJIVOSTNI TEK 10 MINUT****OPISNIK**: Učenec/ka mora 10 minut preteči brez ustavljanja. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.* **Če učenec opravi s tekom brez odmora je preverjanje opravljeno brez napake.**
* **Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 20 s, je to napaka, ki bi mu oceno znižala s 5 na 4.**
* **Če se mora učenec ustaviti dvakrat (skupaj manj kot 40 s) ali enkrat za več kot 20 s vendar ne več kot 40 s, bi mu te napake oceno znižale s 4 n 3.**
* **Če učenec preteče 8 minut ali se 2krat do 3 krat ustavi za ne več kot 20 sekund vsako ustavljanje, ostalo prehodi, bi na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.**
* **Če učenec preteče manj kot 8 minut ali prehodi več kot 2 minuti, bi bila 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. |