



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. A RAZREDU ZA FANTE

Datum: 10. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 79

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Pri športu si boš pridobili oceno z 12 minutnim neprekinjenim tekom (pogovorni tempo). Zato boš danes opravili **preverjanje** v naravi. Bodi pozoren/a, da boš moči razporedil/a čim bolj enakomerno, zato ne začni prehitro. Sama pretečena razdalja ni pomembna, je pa pomembno, da se ne ustaviš. Preverjanje znanja boš opravil/a zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potreboval/a boš uro ali štoparico na telefonu. Preden začneš, poglej kriterije preverjanja, da mi boš potem lahko poročal/a.

POZOR: RAZLIKA MED HOJO IN TEKOM JE V FAZI LETA (V ENEM KRATKEM TRENUTKU STA V ZRAKU OBE NOGI). TA JE ZNAČILNA ZA TEK, MEDTEM KO JE PRI HOJI ENA NOGA VEDNO V STIKU S PODLAGO.

POZOR 2: PO OPRAVLJENEM TEKU MI BOŠ OBVEZNO POSLAL POVRATNO INFORMACIJO O TEM KAKO SI BIL USPEŠEN. TO STORITE PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV robert.dragan@ostpavcka.si



UVOD: ustrežna športna oprema. Za ogrevanje si postavite 8 ovir na razdalji 2 – 3 korakov, potem opravite:

- a) **vodenje** žoge z **nartom** okrog ovir (slalom), nazaj vodite naravnost (5 krat)
- b) **vodenje** žoge z **zunanjim** in **notranjim delom stopala** okrog ovir (slalom), nazaj vodite naravnost (5 krat),
- c) **podajanje** žoge z **notranjim delom stopala** v zid (30 ponovitev, 15 z L/15 z D nogo).

Gimnastične vaje:

Vaje poznaš. Samo, da te spomnim na pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge). **Jasno? Če ni, vprašaj!**

GLAVNI DEL. PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:

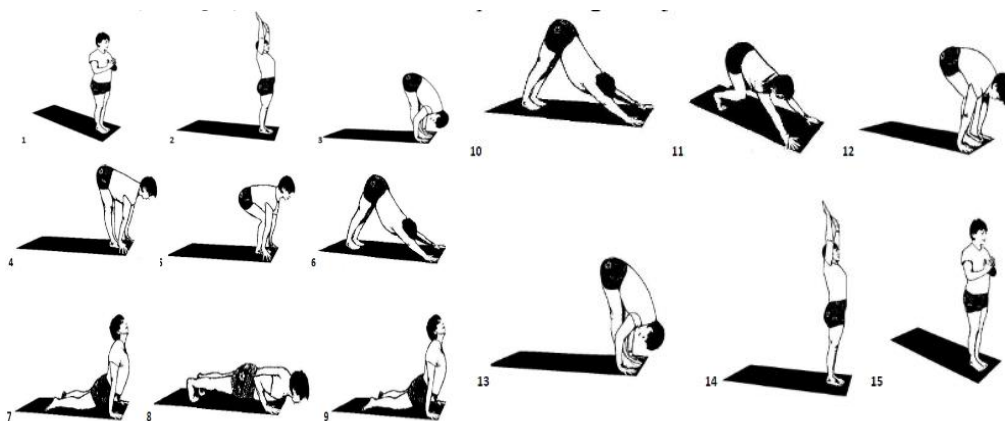
Odpravi se na 12 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.

Opisnik s kriteriji: učenec 12 minut preteče v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.

KRITERIJI PREVERJANJA:

- Če opraviš s tekom brez odmora je preverjanje opravljeno brez napake.
- Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 30 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala s 5 na 4.
- Če se moraš ustaviti dvakrat po največ 30 s ali enkrat za več kot 60 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala s 4 na 3.
- Če pretečeš vsaj vsaj $\frac{3}{4}$ časa (9 minut), ostalo prehodiš, bi za to na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.
- Če razdaljo prehodiš ali prehodiš več kot 3 minute, bi bila ocena negativna.

ZAKLJUČEK: za raztezanje naredite 10 krat **Pozdrav soncu**, ki je prikazan spodaj na slikah.





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. |