



## ZDRAVO

Pri športu si boste pridobili oceno z 12 minutnim neprekinjenim tekom (pogovorni tempo), zato boste danes za to opravili **preverjanje** v naravi. Na uri boste potrebovali uro, žogo, 8 ovir in veliko dobre volje. Prvi del opravite v okolice hiše z žogo, drugi del na daljši poti. Na kateri boste lahko tekli 12 minut, nato hitro hodili. Spodaj vam pošiljam kriterije za preverjanje.

- Če opravite s tekom brez odmora, je preverjanje opravljeno brez napake, ocena 5.
- Če se morate ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki bi vam oceno znižala s 5 na 4.
- Če se ustavite dvakrat (obakrat manj kot 30 s) ali enkrat za več kot 30 s, vendar ne več kot 60 s, bi vam te napake oceno znižale s 4 na 3.
- Če preteče 3/4 časa (9 min), ostalo prehodite, bi na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.
- Če razdaljo prehodite ali prehodite več kot 1/4 časa je ocena negativna.

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

Datum: 10. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 79

Tema: atletika

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova ([tadeja.moravec@ostpavcka.si](mailto:tadeja.moravec@ostpavcka.si)). **LEPO VAS PROSIM ZA POV RATNO INFORMACIJO GLEDE IZVEDBE.** V nasprotnem primeru bom prosila vašega razrednika, da se z vami pogovori ali vas spodbudi k odzivu.

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

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

**Gimnastične vaje** (10 ponovitev ali štejete do 10):

- izmenično kroženje z rokami naprej in nazaj,



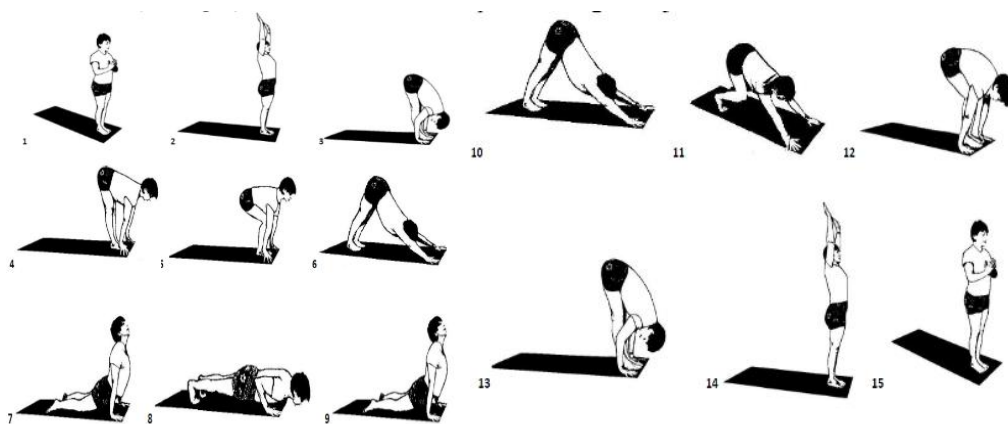
- odkloni trupa,
- zasuki trupa (roki iztegnete nad glavo),
- poskoki narazen – skupaj,
- počepi,
- opora ležno spredaj na dlaneh,
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročenje,
- poskoki naprej – nazaj,
- opora ležno zadaj na dlaneh.

**GLAVNI DEL:**

a) **12** minutni **neprekinjen tek** (pogovorni tempo). Predlagam, da si za tek izberete pot, ki je večinoma ravna, če vam to možnosti dovoljujejo.

b) Po teku **hitro hodite** še **vsaj 20 minut** ali **mečete na koš**, če ga imate doma.

**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.