



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 21. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Število realizirane ure: 54

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Pri športu si boš pridobili oceno z 15 minutnim neprekinjenim tekom v pogovornem tempu. 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. ČE POVRATNE INFORMACIJE NE BOM DOBIL, BOM MORAL O TEM OBVESTITI TVOJE STARŠE.



UVOD: ustrežna športna oprema. Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad počneš. Se pravi po izbiri. **Traja naj 10 minut.** Možnosti so naslednje:

- hitra hoja
- kombinacija teka in hoje po lastni izbiri
- vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom
- ali še kaj, samo da se preznojiš

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; VZDRŽLIVOSTNI TEK:

KRITERIJI PREVERJANJA:

OPISNIK: učenec 15 minut preteče v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.

Če učenec opravi s tekom brez odmora bi na ocenjevanju dobil oceno 5.

Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, bi na ocenjevanju učenec dobil oceno 4.

Če se mora učenec ustaviti dvakrat (obakrat manj kot 30s) ali enkrat za več kot 30 s vendar ne več kot 60 s, bi dobil na ocenjevanju oceno 3.

Če učenec preteče 10 min, ostalo prehodi, bi dobil na ocenjevanju oceno 2.

Če učenec razdaljo prehodi ali ne preteče 10 min bi bila na ocenjevanju ocena negativna.

ZAKLJUČEK: Najprej spi malo vode. Če imaš še kaj energije, vrzi 50 metov na koš z različne razdalje ali žongliraj z nogometno žogo in jo odbij 50-100-krat.

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.

