



Pozdravljen/a!

Danes je na programu ocenjevanje znanja 8 minutnega teka. Trdno sem prepričana, da boš tek opravil/a in mi poslal/a pošteno povratno informacijo. Z dolgotrajnim tekom razvijamo svoje srce, izboljšujemo delovanje ožilja, izboljšujemo transport kisika po telesu... Skratka, tudi če ti ne bo šlo po načrtu, mi pošlji pošteno informacijo in se bova potem dogovorila za nov termin, če boš seveda želel/a. Najslabša je laž, ki bi pomenila nekoliko boljšo oceno, hkrati pa lahko pomeni uvod v tvoje slabše zdravstveno stanje.

Verjamem, da ti lahko zaupam.

Še nekaj navodil: 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. Ocenjevanje znanja opravi zunaj - v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potreboval/a boš štoparico. Preden začneš pogledaj kriterije ocenjevanja, da mi boš potem lahko poročal/a.

**NUJNO: Po opravljenem teku mi pošlji povratno informacijo, kako si bil/a uspešen/na.**



Lep pozdrav,

učiteljica Mojca

<b>DELO NA DALJAVO</b> <b>Šolsko leto 2019/ 2020</b> <b>Razred: 4. b</b>			
Predmet: <b>ŠPO</b>	Zaporedna št. ure: <b>84.</b>	Datum: <b>5. 5. 2020</b>	Učiteljica: <b>Mojca Starešinič</b>
Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja			
Pripomočki:			
Namen učenja: <ul style="list-style-type: none"><li>Ocenjevanje znanja – vzdržljivostni tek.</li></ul>			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none"><li>ko boš pretekel/la 8 minut.</li></ul>			
Potek dela:			



**Za ogrevanje** Ogrej se z aktivnostjo, ki ti najbolj ustreza. Aktivnost naj ne bo preveč naporna. Npr. 10 minut hoje ali vodenje košarkarske žoge in metanje na koš. Lahko vaje z nogometno žogo...

### **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat).

### **GLAVNI DEL:**

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA.** Vsako vajo izvedeš enkrat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart.
  - SREDNJI SKIPING,
  - STRIŽENJE,
  - TEK S POUДАРJENIM ODRIVOM,
  - HOPSANJE .
- **OCENJEVANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**

**Odpravi se na 8 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.**

Opisnik s kriteriji: 8 minut pretečeš v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarjaš. Tek začne z visokim štartom.

### **KRITERIJI OCENJEVANJA:**

- Če učenec opravi s tekom brez odmora je ocenjevanje opravljeno brez napake in dobi oceno 5.
- Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki mu oceno zniža s 5 na 4.
- Če se mora učenec ustaviti dvakrat po največ 15 s ali enkrat za ne več kot 30 s, je to napaka, ki mu oceno zniža s 4 na 3.
- Če učenec preteče vsaj 6 min, ostalo prehodi, dobi pozitivno oceno 2.
- Če učenec razdaljo prehodi ali prehodi več kot 2 minuti je ocena negativna 1

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in mi sporoči, kako si opravil/a ocenjevanje vzdržljivostnega teka.

**USPELO TI JE**





**Samovrednotenje:**

Kaj sem se danes naučil/a? Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Prosim, sporoči mi po e pošti ali po eAsistentu, če so navodila razumljiva. Imaš težave z razumevanjem vsebine? Kje ti lahko pomagam?

Hvala in lep pozdrav,  
učiteljica Mojca