



Živjo!

Danes boš preveril/a svojo vzdržljivost. Bodi pozoren/na, da boš moči razporedil/a čim bolj enakomerno, zato ne začni prehitro. Sama pretečena razdalja ni pomemba, je pa pomembno, da se ne ustaviš. Preverjanje znanja boš opravil/a zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potreboval/a boš uro. Preden začneš poglej kriterije preverjanja, da mi boš potem lahko poročal/a.

POMEMBNO: 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.

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

Lep pozdrav,

učiteljica Mojca



**DELO NA DALJAVO**  
**Šolsko leto 2019/ 2020**  
**Razred: 4. b**

Predmet: <b>ŠPO</b>	Zaporedna št. ure: <b>78.</b>	Datum: <b>8. 4. 2020</b>	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja			
Pripomočki:			
Namen učenja: <ul style="list-style-type: none"><li>• Preverjanje znanja – vzdržljivostni tek.</li></ul>			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none"><li>• ko boš pretekel 8 minut.</li></ul>			
Potek dela: <b>Za ogrevanje</b> 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...			
<b>RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,</li><li>- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),</li><li>- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),</li><li>- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),</li><li>- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),</li><li>- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat).</li></ul>			



#### 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 POU DARJENIM ODRIVOM,
  - HOPSANJE .
- **PREVERJANJE 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 PREVERJANJA:

- Če opraviš s tekom brez odmora je preverjanje opravljeno brez napake.
- Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala iz 5 na 4.
- Če se moraš ustaviti dvakrat po največ 15 s ali enkrat za več kot 30 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala iz 4 na 3.
- Če pretečeš vsaj 6 min, ostalo prehodiš, bi za to na ocenjevanju dobil/a pozitivno oceno.
- Če razdaljo prehodiš ali hodiš več kot 2 minuti, bi bila ocena negativna.

#### Za zaključek:

**ZAKLJUČNI DEL:** Spij malo vode in mi sporoči, kako si opravil/a preverjanje 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