Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 10. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 79

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja

Učitelj športa: Boštjan Srovin

**Pozdravljene učenke!**

Pri današnji uri športa si boste pridobili oceno z 12 minutnim neprekinjenim tekom (pogovorni tempo). Zato boste danes opravili PREVERJANJE v naravi. Bodite pozorni, da boste moči razporedili čim bolj enakomerno, zato ne začnite prehitro. Sama pretečena razdalja ni pomemba, je pa pomembno, da se ne ustavite. Preverjanje znanja boste opravili zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potrebovali boste uro ali štoparico na telefonu. Preden začnete, poglejte kriterije preverjanja, da mi boste potem lahko poročali.

*POZOR 1: 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 BOSTE OBVEZNO POSLALI POVRATNO INFORMACIJO O TEM, KAKO STE BILI USPEŠNI. TO STORITE PO eAsistentu ALI NA E NASLOV bostjan.srovin@ostpavcka,si.***

*Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo.* **Vadite sami**!

|  |  |
| --- | --- |
| **UVODNI DEL**:   |  | | --- | | * 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 (4 krat) * **vodenje** žoge z **zunanjim** in **notranjim delom stopala** okrog ovir (slalom), nazaj vodite naravnost (4 krat), * **podajanje** žoge z **notranjim delom stopala** v zid (20 ponovitev, 10 z L/10 z D nogo).   **Gimnastične vaje**:   * Vaje poznate. Samo, da spomnim na pravila. **Raztezna gimnastika**: vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodite pozorni na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredite tako, da naredite po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge). **Jasno?** Če ni, vprašajte! | |
| **GLAVNI DEL**:  **PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**  ***Odpravi se na 12 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.***  C:\Users\Boštjan\Desktop\smeško tek.jfif  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 ne več kot 60 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala s 4 na 3. * Če pretečeš vsaj vsaj ¾ 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. |
| **ZAKLJUČNI DEL**:   * za raztezanje naredite 10 krat **POZDRAV SONCU**, ki je prikazan spodaj na slikah.     Je šlo? To bo tudi vse za danes. Lep dan!  ***Pa ne pozabite sporočiti, kako vam je šlo!*** |

**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. |