

## ŠPORT, petek, 10. 4. 2020: ATLETIKA, VZDRŽLJIVOSTNI TEK – PREVERJANJE ZNANJA

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

**POZOR: PO OPRAVLJENEM TEKU MI BOŠ NA MOJO E-POŠTO POSLAL POVRATNO INFORMACIJO O TEM, KAKO USPEŠEN SI BIL.**

**UVODNI DEL:** 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. Vaje so: **SREDNJI SKIPING, STRIŽENJE, TEK S POU DARJENIM ODRIVOM, HOPSANJE**
- **PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**

**Odpravi se na 6 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.**

Opisnik s kriteriji: učenec 6 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 15 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala s 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 s 4 na 3.
- Če pretečeš vsaj 4 min, ostalo prehodiš, bi za to na ocenjevanju dobil oceno 2.
- Če razdaljo prehodiš ali prehodiš več kot 2 minuti bi bila ocena negativna.

**ZAKLJUČNI DEL:** Po e-pošti mi **obvezno** sporoči, kako ti je šlo.