



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 11. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 55

Tema: Atletika: vzdržljivostni tek; OCENJEVANJE ZNANJA

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes imamo na programu ocenjevanje znanja pri atletiki.

Povratne informacije o neprekinjenem teku mi na e-naslov robert.dragan@ostpavcka.si ali na eAsistenta pošlji v pisni obliki. V kratko poročilo o njem vključi kakšno razdaljo (vsaj približno) si pretekel v 12 minutah ter napiši, če si se med tekom ustavljal (kolikokrat in za koliko časa). Tudi kakšna fotografija bo dobrodošla in posnetek zaslona telefona merjenja časa in razdalje.

Povratna informacija je tvoja obveza, saj boš na osnovi tega dobili oceno. V primeru, da je ne bom dobil v ponedeljek, te bom na tvojo obveznost opozoril prek staršev. V primeru, da mi tudi po opozorilu ne boš odgovoril, niti ne bom dobil opravičljivega razloga zakaj naloge nisi opravil, bom moral vpisati negativno oceno. Vendar tega noče nihče, kajne.

Kriteriji ocenjevanja znanja so opisani spodaj.

*Pa veselo na delo. Veliko uspeha! Ne pozabi na pijačo. **Teci sam!***



UVODNI DEL

Potrebuješ ustrezno športno opremo. Šest ovir postavi v linijo na razdalji 2-3 korake. Okrog ovir (ne rabiš med ovirami) boš vodili žogo z različnimi deli stopala. V eno stran vodi žogo z L stopalom, v drugo stran z D. Pri vsakem načinu vodenja opravi 3 kroge:

- z nartom,
- s sprednjim notranjim delom stopala,
- z zunanjim delom stopala,
- rolanje s podplatom,
- izmenične podaje z notranjim delom stopala (tukaj izvajaš isto vajo v eno in drugo stran, ker pri njej uporabljate obe nogi hkrati).

Gimnastične vaje

Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za 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 za roke in noge (sklece, sklece z odtrivanjem od zidu, »jumping jacks«, počepi, poskoki v izpadni korak, vojaške sklece... Za trup boš naredil na koncu, v stanovanju.

GLAVNI DEL

Atletika, ocenjevanje znanja:



a) 12 minutni neprekinjen tek (pogovorni tempo). Predlagam, da si za tek izbereš pot, ki je večinoma ravna.

b) Po teku hitro hodi vsaj 10 minut.

ZAKLJUČNI DEL

V stanovanju naredi še vaje za moč trupa. Ne pozabi: PRAZNA VREČA NE BO STALA POKONCI!!! OP. Prazna vreča = telo brez močnih mišic.

Za danes bo to vse! Vem, da boš uspešen. Lep dan želim.

Kriteriji za ocenjevanje pri atletiki – vzdržljivostni tek 12 minut.

- Če opraviš s tekom brez odmora, je ocenjevanje opravljeno brez napake, ocena 5.
- Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki ti oceno zniža s 5 na 4.



- Če se ustaviš dvakrat (obakrat manj kot 20 s) ali enkrat za več kot 20 s, vendar ne več kot 40 s, ti te napake oceno znižajo s 4 na 3.
- Če pretečeš 3/4 časa (9 min), ostalo prehodiš, boš na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.
- Če razdaljo prehodiš ali prehodiš več kot 1/4 časa je ocena negativna.

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.