



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 88

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 e-asistenta pošlji v pisni obliki. V kratko poročilo o njem vključi kakšno razdaljo (vsaj približno) si pretekel v 10 minutah ter napiši, če si se med tekom ustavljal (kolikokrat in za koliko časa). Sama razdalja ni pomembna, je pa pomembno, da se ne ustaviš. Tudi kakšna fotografija bo dobrodošla.

Povratna informacija je tvoja obveza, saj boš na osnovi tega dobil oceno. Ker zna biti jutri deževno vreme, lahko tek opraviš tudi v sredo ali v četrtek. V primeru, da je ne bom dobil do petka, 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, ti bom moral vpisati negativno oceno. Vendar tega noče nihče, kajne.

Kriteriji za ocenjevanje znanja so opisani spodaj.



UVODNI DEL: Ogrej se z aktivnostjo, ki ti najbolj ustreza. Aktivnost naj ne bo preveč naporna. Npr. 3 minute lahkotnega teka ali 10 minut hoje ali vodenje košarkarske žoge in metanje na koš. Lahko tudi vaje z nogometno žogo...

RAZTEZNE IN KREPILNE 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 tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge).

GLAVNI DEL:

- Vaje za izboljšanje tehnike teka. Vse vaje izvedeš enkrat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so:
 - **srednji skiping,**
 - **striženje,**
 - **frcanje,**
 - **hopsanje,**
- na koncu na razdalji 50 m naredi še dve **stopnjevanji.**

OCENJEVANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:

Odpravi se na 10 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.

Opisnik s kriteriji: učenec/ka 10 minut preteče v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.

KRITERIJI OCENJEVANJA:

- Če opraviš s tekom brez odmora je ocenjevanje opravljeno brez napake in si si pridobil/a odlično oceno (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 moraš ustaviti dvakrat po največ 15 s ali enkrat za največ 30 s, je to napaka, ki ti oceno zniža s 4 na 3.
- Če pretečeš vsaj vsaj $\frac{3}{4}$ časa (7 minut in pol), ostalo prehodiš, boš za to dobil dobil pozitivno oceno (2).
- Če razdaljo prehodiš ali prehodiš več kot 2 minuti in 30 sekund, bo ocena negativna (1).

ZAKLJUČNI DEL: Po e-pošti ali easistentu mi obvezno **sporoči** kako ti 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.