



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. A RAZREDU

Datum: 14. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 80

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

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

POZOR: 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 BOŠ POSLAL POVRATNO INFORMACIJO O TEM KAKO SI BIL USPEŠEN. TO STORITE PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV robert.dragan@ostpavcka.si



UVODNI DEL: Ogrej se z aktivnostjo, ki ti najbolj ustreza. Aktivnost naj ne bo preveč naporna. Npr. 3 minute lahkega 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). **Jasno? Če ni, vprašaj!**

GLAVNI DEL:

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA.** Vse vaje, razen stopnjevanja, izvedeš enkrat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so: **SREDNJI SKIPING, STRIŽENJE, TEK S Poudarjenim ODRIVOM, HOPSANJE. STOPNJEVANJE** izvedi na 50m dolgi razdalji.
- **PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**

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

Opisnik s kriteriji: učenec 10 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 vsaj $\frac{3}{4}$ časa (7 minut in pol), ostalo prehodiš, bi za to na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.
- Če razdaljo prehodiš ali prehodiš več kot 2 minuti in 30 sekund, bi bila ocena negativna.

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.