Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (dekleta)

Datum: 14. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 59

Tema: Atletika: vzdržljivostni tek; OCENJEVANJE ZNANJA

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Pozdravljene učenke!

Danes imamo na programu ocenjevanje znanja pri atletiki.

Povratne informacije o neprekinjenem teku mi na e-naslov bostjan.srovin@ostpavcka.si ali na eAsistenta pošljite v pisni obliki. V kratko poročilo o njem vključite kakšno razdaljo (vsaj približno) ste pretekli v 15 minutah ter napišite, če ste se med tekom ustavljali (kolikokrat in za koliko časa). Tudi kakšna fotografija bo dobrodošla in posnetek zaslona telefona merjenja časa in razdalje.

Povratna informacija je vaša obveza, saj boste na osnovi tega dobili oceno. V primeru, da je ne bom dobil do petka, vas bom na vašo obveznost opozoril prek staršev. V primeru, da mi tudi po opozorilu ne boste odgovorili, niti ne bom dobil opravičljivega razloga zakaj naloge niste opravili, bom moral vpisati negativno oceno. Vendar tega noče nihče, kajne.

Kriteriji ocenjevanja znanja so opisani spodaj.

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

|  |
| --- |
| **UVOD:** Ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opraviš aktivnost, ki jo rad počneš. Se pravi po izbiri. **Traja naj 10 minut**. Možnosti so naslednje:* hitra hoja,
* kombinacija teka in hoje po lastni izbiri,
* vodenje nogometne ali košarkarske žoge med tekom,
* ali še kaj, samo da se preznojiš.

**Gimnastične vaje**:Vaje poznaš. Samo, da te spomnim na 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:** OCENJEVANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:C:\Users\Boštjan\Desktop\smeško tek.jfif* 15 minutni neprekinjen tek (pogovorni tempo). Predlagam, da si za tek izbereš pot, ki je večinoma ravna.
* Po teku hitro hodi vsaj 10 minut.

Kriteriji za **ocenjevanje** pri **atletiki – vzdržljivostni tek 15 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 30 s) ali enkrat za več kot 30 s, vendar ne več kot 60 s, ti te napake oceno znižajo s 4 na 3.*
* *Če pretečeš 10 minut, ostalo prehodiš, boš na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.*
* *Če razdaljo prehodiš ali ne pretečeš 10 minut je ocena negativna.*
 |
| **ZAKLJUČEK:** 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 ste bili uspešni. Lep dan želim.* *Ne pozabite na povratno informacijo!* |

**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. |