

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 15. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 57

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 do ponedeljka, te bom na tvojo obveznost opozoril prek staršev. V primeru, da mi tudi po opozorilu ne boš odgovorili, niti ne bom dobil opravičljivega razloga zakaj naloge niso 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!***



UVOD:

Ustrezna športna oprema. Za ogrevanje opravi 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; VZDRŽLIVOSTNI TEK:



- ✚ 12 minutni neprekinjen tek (pogovorni tempo). Predlagam, da si za tek izbereš pot, ki je večinoma ravna.
- ✚ Po teku hitro hodi vsaj 5-10 minut.

Kriteriji za ocenjevanje pri atletiki – vzdržljivostni tek 12 minut.

STANDARD ZNANJA:

Učenec skladno in sproščeno teče. Sposoben je teči vsaj 12 minut v lahkotnem pogovornem tempu. Zna izmeriti svoj srčni utrip in razume njegove vrednosti.

KRITERIJI OCENJEVANJA: Ocena je sestavljena iz aerobnih sposobnosti ter znanja razporeditve moči na razdalji. Aerobne sposobnosti so ocenjene individualno. Učenec/ka mora razdaljo preteči brez ustavljanja. Dolžina teka mora biti daljša ali enaka kot je bila v 7. razredu, ko so učenci tekli na isti razdalji.

- ✓ *Ocena 5: Učenec/ka mora razdaljo preteči brez ustavljanja. Če opraviš s tekom brez odmora, je ocenjevanje opravljeno brez napake, ocena 5.*
- ✓ *Ocena 4: Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki ti oceno zniža s 5 na 4.*



- ✓ *Ocena 3: Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 30 s, ali dvakrat, vendar skupen čas, ko ne tečeš ne sme presegati 30 s, je to napaka, ki ti oceno zniža s 4 na 3.*
- ✓ *Če pretečeš vsaj 8 minut, ostalo prehodiš, boš na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.*
- ✓ *Če razdaljo prehodiš ali ne pretečeš 8 minut je ocena negativna.*

ZAKLJUČEK: v stanovanju opravi nekaj sprostilnih vaj:

- stresanje s pokrčenimi nogami sede
- stresanje z nogami v sveči
- vožnja kolesa leže
-

Ne pozabi 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.