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

Datum: 21. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 54

Tema: Atletika: vzdržljivostni tek; preverjanje znanja

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: [bostjan.srovin@ostpavcka.si](mailto:bostjan.srovin@ostpavcka.si).

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

**Pozdravljene učenke!**

**Pri športu si boste pridobili oceno z 15 minutnim neprekinjenim tekom v pogovornem tempu. Zato boste danes opravili preverjanje v naravi. Bodi pozorni, da boste moči razporedili čim bolj enakomerno, zato ne začnite prehitro. Sama pretečena razdalja ni pomemba, je pa pomembno, da se ne ustavite. Preverjanje znanja boste opravili zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potrebovali boste uro ali štoparico na telefonu. Preden začnete, poglejte kriterije preverjanja, da mi boste potem lahko poročali.**

***POZOR 1:* 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 BOSTE OBVEZNO POSLALI POVRATNO INFORMACIJO O TEM KAKO STE BILI USPEŠNI. TO STORITE PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV *bostjan.srovin@ostpavcka.si*. ČE POVRATNE INFORMACIJE NE BOM DOBIL, BOM MORAL O TEM OBVESTITI TVOJE STARŠE.**

|  |
| --- |
| **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). **Jasno?** Če ni, vprašaj! |
| **GLAVNI DEL:**  **PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**  KRITERIJI PREVERJANJA:  OPISNIK: učenec 15 minut preteče v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.   * Če učenec opravi s tekom brez odmora bi na ocenjevanju dobil oceno 5. * Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, bi na ocenjevanju učenec dobi oceno 4. * Če se mora učenec ustaviti dvakrat (obakrat manj kot 30s) ali enkrat za več kot 30 s vendar ne več kot 60 s, bi dobil na ocenjevanju oceno 3. * Če učenec preteče 10 min, ostalo prehodi, bi dobil na ocenjevanju oceno 2. * Če učenec razdaljo prehodi ali ne preteče 10 min bi bila na ocenjevanju ocena negativna. |
| **ZAKLJUČEK:**  Najprej spijte malo vode. Če imate še kaj energije, vrzite 40 metov na koš z različne razdalje ali žongliraj z nogometno žogo in jo odbijte 50-krat. |

**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. |