



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

Datum: 23. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 55

Tema: Atletika: vzdržljivostni tek 600 m; preverjanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Zadnjo oceno pri športu naj bi pridobil s tekom na 600 metrov. Zato boš danes opravili preverjanje v naravi. Hitrost teka je precej višja kot pri preverjanju znanja 15 minut. Razdalja je pomembna, zato je potrebno (vsaj približno) odmeriti razdaljo 600 metrov. Ta razdalja je lahko sestavljena iz več krogov (krog vsaj 150 metrov). Preverjanje znanja boš opravili zunaj: v gozdu, na polju, po **ravnem terenu**. Potreboval boš uro ali štoparico na telefonu. Preden začneš, poglej kriterije preverjanja, da mi boš potem lahko poročal.

POZOR: PO OPRAVLJENEM TEKU MI BOŠ OBVEZNO POSLAL POVRATNO INFORMACIJO O TEM KAKO SI BIL USPEŠEN. TO NAREDIŠ PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV robert.dragan@ostpavcka.si. KO BOM DOBIL POVRATNO INFORMACIJO O TVOJEM DOSEŽKU, TI BOM POSLAL REZULTAT IZ 8. OZIROMA 7. RAZREDA IN BOŠ TAKO PRIMERJAL REZULTATE.



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:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA in PRIPRAVO NA 600M TEK. Vsako vajo izvedete 2-krat na razdalji 20 m. Med odmorom hodite na štart.

Vaje so:

- STRIŽENJE,
- FRCANJE,
- JOGGING POSKOKI,
- STOPNJEVANJE.

PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK 600m:



KRITERIJI PREVERJANJA:

OPISNIK: Učenec/ka mora razdaljo preteči brez ustavljanja. Rezultat teka mora biti boljši ali enak kot je bil v 8. ali 7. razredu, ko so učenci tekli na isti razdalji.

- ❖ Za oceno 5 bi moral učenec razdaljo preteči brez ustavljanja. Rezultat teka bi moral biti boljši kot je bil v 8. ali 7. razredu, ko so učenci tekli na isti razdalji.
- ❖ Za oceno 4 bi bil lahko rezultat enak ali do 5 s slabši kot v nižjih razredih.
- ❖ Za oceno 3 bi bil lahko rezultat 6 do 10 s slabši kot v nižjih razredih.



- ❖ Za oceno 2 bi bil lahko rezultat 11 do 20 s slabši kot v nižjih razredih.
- ❖ Za negativno oceno bi učenec moral biti vsaj 21 sekund počasnejši kot v nižjih oddelkih.

ZAKLJUČNI DEL:

Popijte malo vode in naredite dinamične raztezne vaje. Vaje izvajajte lahkotno.

Vaje so:

- Soročno kroženje naprej in nazaj.
- Zamahi nazaj: 2x pokrčeni roki in 2x iztegnjeni roki.
- Predklon: zibaj se v predklon in se s prsti rok vsakič bolj približaj tlom.
- Kroženje z boki.

Čisto na koncu lahko še žonglirate z nogometno žogo ali pa vržete na koš.

Pa smo prišli do konca.

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.