

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 5. 5. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 83

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Ocenjevanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes je na programu ocenjevanje znanja 8 minutnega teka. Trdno sem prepričan, da boš tek opravil/a in mi poslal poštenu povratno informacijo. Z dolgotrajnim tekom razvijamo svoje srce, izboljšujemo delovanje našega ožilja, izboljšujemo transport kisika po telesu... Skratka, tudi če ti ne bo šlo po načrtu, mi pošlji poštenu informacijo in se bova potem dogovorila za nov termin, če boš seveda želel/a. Najslabša je laž, ki bi pomenila nekoliko boljšo oceno, hkrati pa lahko pomeni uvod v tvoje slabše zdravstveno stanje.

Verjamem, da nisem naiven, ker ti tako zaupam.

Še nekaj navodil: 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. Ocenjevanje znanja opravi zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potreboval/a boš štoparico. Preden začneš pogledaj kriterije ocenjevanja, da mi boš potem lahko poročal/a.

POZOR 2: PO OPRAVLJENEM TEKU MI BOŠ POSLAL/A POV RATNO INFORMACIJO O TEM KAKO SI BIL USPEŠEN/A. TO STORI PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV [robert.dragan@ostpavcka,si](mailto:robert.dragan@ostpavcka.si).



UVODNI DEL: Ogrej se z aktivnostjo, ki ti najbolj ustreza. Aktivnost naj ne bo preveč naporna. Npr. 10 minut hoje ali vodenje košarkarske žoge in metanje na koš. Lahko vaje z nogometno žogo...

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat)

GLAVNI DEL:

- **VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA.** Vsako vajo izvedeš enkrat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart. Vaje so: **NIZKI SKIPING, STRIŽENJE, TEK S POUДАРJENIM ODRIVOM, VISOKI SKIPING**
- **OCENJEVANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**

Odpravi se na 8 minut dolg tek v naravi.

Opisnik s kriteriji: učenec 8 minut preteče v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.

KRITERIJI OCENJEVANJA:

- Če učenec opravi s tekom brez odmora je ocenjevanje opravljeno brez napake in dobi oceno 5.
- Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki mu oceno zniža s 5 na 4.
- Če se mora učenec ustaviti dvakrat po največ 15 s ali enkrat za ne več kot 30 s, je to napaka, ki mu oceno zniža s 4 na 3.
- Če učenec preteče vsaj 6 min, ostalo prehodi, dobi pozitivno oceno (2).
- Če učenec razdaljo prehodi ali prehodi več kot 2 minuti je ocena negativna (1)

ZAKLJUČNI DEL: Po e-pošti ali eassistentu mi 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.