



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A RAZREDU

Datum: 8. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 78

Tema: Atletika; vzdržljivostni tek. Preverjanje znanja

Učitelj športa: Robert Dragan

## **Živijo!**

**Danes boš preveril svojo vzdržljivost. Bodi pozoren, da boš moči razporedil čim bolj enakomerno, zato ne začni prehitro. Sama pretečena razdalja ni pomembna, je pa pomembno, da se ne ustaviš. Preverjanje znanja boš opravil zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potreboval boš stoparico. Preden začneš poglej kriterije preverjanja, da mi boš potem lahko poročal.**

**POZOR: 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 BOŠ POSLAL POV RATNO INFORMACIJO O TEM KAKO SI BIL USPEŠEN. TO STORITE 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: **SREDNJI SKIPING, STRIŽENJE, TEK S POUJARJENIM ODRIVOM, HOPSANJE**
- **PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**

**Odpravi se na 8 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.**

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

**KRITERIJI PREVERJANJA:**

- Če učenec opravi s tekom brez odmora je preverjanje opravljeno brez napake.
- Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki bi mu oceno znižala s 5 na 4.
- Če se mora učenec ustaviti dvakrat po največ 15 s ali enkrat za več kot 30 s, je to napaka, ki bi mu oceno znižala s 4 na 3.
- Če učenec preteče vsaj 6 min, ostalo prehodi, bi za to na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.
- Če učenec razdaljo prehodi ali prehodi več kot 2 minuti bi bila ocena negativna.

**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.