

ŠPORT, petek, 8. 5. 2020: Atletika, vzdržljivostni tek - ocenjevanje znanja

Danes je na programu ocenjevanje znanja 6 minutnega teka. Prepričana sem, da boš tek opravil in mi poslal pošteno povratno informacijo. Z dolgotrajnim tekom razvijamo svoje srce in izboljšujemo delovanje našega ožilja... Skratka, tudi če ti ne bo šlo po načrtu, mi pošlji pošteno informacijo in se bova potem dogovorila za nov termin, če boš seveda želel tek opraviti še enkrat. Najslabša je laž, ki bi pomenila nekoliko boljšo oceno, hkrati pa lahko to pomeni uvod v tvoje slabše zdravstveno stanje.

Zaupam ti, da boš ocenjevanje opravil pošteno.

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

UVODNI DEL: OGREJ SE Z AKTIVNOSTJO, KI TI NAJBOJ 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, VISOKI SKIPING**

- **OCENJEVANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**

Odpravi se na 6 minut dolg tek v naravi.

Opisnik s kriteriji: učenec 6 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 ocena 5.
- Če se mora učenec ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 10 s, dobi oceno 4.
- Če se mora učenec ustaviti dvakrat ali enkrat za več kot 10 s vendar ne več kot 30 s, dobi oceno 3.
- Če učenec preteče 2/3 razdalje (4 minute), ostalo prehodi, dobi oceno 2.
- Če učenec razdaljo prehodi ali prehodi več kot 1/3 razdalje je ocena negativna.
-

ZAKLJUČNI DEL: Preko e-pošte mi **obvezno** sporoči, kako ti je šlo.