

ZDRAVO

Danes imamo na programu **ocenjevanje znanja** pri **atletiki**. Povratne informacije o neprekinjenem teku mi prosim pošljite v pisni obliki na e-naslov tadeja.moravec@ostpavcka.si. V kratko poročilo o njem vključite, koliko kilometrov ste približno pretekli v 12 minutah, kolikokrat ste se vmes ustavili in kako dolg je bil odmor, če je do njega prišlo. Fotografije so dobrodošle. Kriteriji za ocenjevanje znanja pri atletiki so opisani spodaj. Za izvedbo ure boste potrebovali nogometno žogo, 2 oviri (ogrevanje) in teniško žogico (zaključni del).

Povratna informacija je vaša obveza, saj boste na osnovi nje dobili oceno. V primeru, da mi ne boste poslali poročila o teku v petek, vas bom morala na vašo obvezo opozoriti preko staršev. V primeru, da mi tudi po tem opozorilu ne boste odgovorili niti mi napisali opravičljivega razloga, zakaj tega niste opravili, vam bom morala vpisati negativno oceno. **Želim si, da do tega ne pride, zato vas prosim, da mi pošljete povratno informacijo.**

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 8. 5. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 87

Tema: atletika

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

UVOD: potrebujete ustrezno športno opremo, žogo in 2 oviri, ki ju postavite v linijo na razdalji 10 – 15 m. Okrog ovir (ne med njima) boste vodili žogo z različnimi deli stopala. V eno stran vodite žogo z L stopalom, v drugo stran z D. Pri vsakem vodenju opravite **3 kroge**.

a) Žogo vodite **naravnost**:

- z **nartom**,
- s sprednjim notranjim delom stopala,
- z **zunanjim** delom stopala,
- rolanje s podplatom,
- **izmenične** podaje z **notranjim** delom stopala (tukaj izvajate isto vajo v eno in drugo stran, ker pri njej uporabljate obe nogi hkrati).

b) **Gimnastične vaje** (10 ponovitev ali štejete do 10):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- zasuki trupa (roki imate iztegnjeni nad glavo),
- počepi,
- izpadni korak naprej in vstran,
- vojaški poskoki,



- opora ležno zadaj na dlaneh (na vseh štirih zadaj),
- zamahi z iztegnjeno nogo v predročanje,
- opora ležno spredaj na dlaneh (na vseh štirih spredaj).

c) Žogo **močno udarite z nartom**, nekoliko počakate, da se ta oddalji od vas, nato **hitro stečete** za njo in jo **zaustavite s podplatom**. Vajo ponovite **5 krat**.

GLAVNI DEL:

a) **12 minutni neprekinjen tek** (pogovorni tempo). Predlagam, da si za tek izberete pot, ki je večinoma ravna, če vam to možnosti dovoljujejo.

b) Po teku **hitro** hodite vsaj **20 minut**.

ZAKLJUČEK: za sprostitev opravite **izziv s teniško žogico**, kako ga izvedete, si lahko pogledate na naslednji povezavi (https://drive.google.com/file/d/1tGGiK3vt2J6hG0iTbiXVsLjb_gKXqnXR/view?usp=sharing). Opravite 5 ponovitev.

Samovrednotenje:

Koliko km (približno) si danes pretekel v 12 minutah?
Kolikokrat si se vmes ustavil?
Kako dolg je bil odmor, če je do njega prišlo?
Si bil uspešen glede na kriterije uspešnosti?
Kaj lahko narediš, da svojo vzdržljivost še izboljšaš?
Če kaj 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.

Kriteriji za **ocenjevanje pri atletiki**.

- Če opravite s tekom brez odmora, je ocenjevanje opravljeno brez napake, ocena 5.
- Če se morate ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki vam oceno zniža s 5 na 4.
- Če se ustavite dvakrat (obakrat manj kot 30 s) ali enkrat za več kot 30 s, vendar ne več kot 60 s, vam te napake oceno znižajo s 4 na 3.
- Če preteče 3/4 časa (9 min), ostalo prehodite, boste na ocenjevanju dobil pozitivno oceno.
- Če razdaljo prehodite ali prehodite več kot 1/4 časa je ocena negativna.