



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI ŠPORTU ZA ZDRAVJE

Datum: 19. 5. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 30

Tema: Igre z žogo, ocenjevanje znanja.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes bom ocenil tvoje znanje osnovnih tehnik športnih iger.. Imaš dve možnosti. Prav je, da se posnameš med izvedbo vaj, druga vaja je, da se »samooceniš« in mi pošlješ pisno poročilo. Kriteriji ocenjevanja so zapisani spodaj, ravno tako navodila za izvedbo.

Pozorno preglej kriterije ocenjevanja in se loti dela.

POZOR! Povratna informacija je tvoja obveza, saj boš na osnovi tega dobil/a oceno. V primeru, da je ne bom dobil do srede popoldne, te bom na tvojo obveznost opozoril prek staršev. V primeru, da mi tudi po opozorilu ne boš odgovoril/a niti ne bom dobil opravičljivega razloga zakaj naloge nisi opravil/a, ti bom moral vpisati negativno oceno. Vendar tega noče nihče, kajne. Moj e naslov: **robert.dragan@ostpavcka.si**.

OCENJEVANJE ZNANJA TEHNIK ŠPORTNIH IGER PRI ŠPORTU ZA ZDRAVJE

Standard znanja: učenec pozna tehnike 3 športnih iger do te mere, da igro lahko sproščeno igra. Učenec lahko zbere maksimalno 12 točk.

Kriteriji ocenjevanja:

Odbojka: zgornji in spodnji odboj. Učenec zna večkrat zapored odbiti žogo z zgornjim odbojem v krog premera 1 m, na višini 3 metre. Učenec zna večkrat zapored odbiti žogo s spodnjim odbojem in žogo ujeti. Za oba elementa lahko dobi učenec po 2 točki.

Za pet zaporednih odbojev učenec dobi po 2 točki, za 1 točko mora žogo odbiti vsaj trikrat.

Košarka: vodenje z menjavo spredaj in zaključek z dvokorakom.

Učenec vodi žogo in 4-krat zamenja smer z menjavo spredaj. Sledi vodenje proti košu in zaključek z dvokorakom. Za oba elementa lahko dobi učenec po 2 točki.

Za pravilno vodenje v preži z gibanjem težišča gor-dol dobi učenec 2 točki. Če gibanja težišča ni, dobi eno točko. Če ne vodi s pravilno roko ostane brez točke. Dvokorak mora biti koordiniran (za 2 točki), sicer učencu odbijem eno točko.

Nogomet: vodenje žoge s spremembo smeri, strel na vrata. Učenec med tekom vodi žogo med 4 ovirami v »cikcak« postavitvi. Se pravi da 4-krat spremeni smer. Žogo lahko vodi s katerim koli delom stopala. Žogo mora imeti ves čas pod nadzorom. Strel mora biti močan. Žogo mora zadeti z napetim stopalom, in sicer z nartom, prednjim notranjim ali z notranjim delom stopala. Stojna noga mora biti ob žogi v trenutku strela. Ne sme biti pred žogo ali za žogo. Učenec dobi dve točki za vodenje in dve točki za strel na vrata.

Če mu žoga več kot enkrat uide, izgubi točko. Če mu uide štirikrat ali več izgubi obe točki, če gibanje izvaja med hojo izgubi eno točko. Pri strelu lahko izgubi točko, če stopalo noge, ki strelja ni napeto ali če stojna noga ni ob žogi. Strel z vrhom stopala pomeni izgubo dveh točk.

Točkovnik: manj kot 6 točk je ocena negativna (1), 6 točk, ocena zadostno (2), 7-8 točk, ocena dobro (3), 9-10 točk, ocena prav dobro (4), 11-12 točk, ocena odlično.



UVODNI DEL (zunaj). Za ogrevanje opraviš aktivnost, s kolebnico. Opravi **2 seriji**. Vaje so:

- preskakovanje kolebnice v teku na razdalji 15 – 20 m (2 dolžini),
- preskakovanjem kolebnice z zamahovanjem nazaj (20 krat),
- sonožni poskoki z med skokom (20 krat),
- sonožni poskoki brez medskoka (20 krat),
- poskoki po eni nogi (10 ponovitev z L, 10 z D nogo),

RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE (KOT OBIČAJNO, LE BREZ KREPILNIH VAJ, KI JIH BOŠ NAREDIL NA KONCU):

- 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. Vsakič nižje s prsti na rokah.

GLAVNI DEL: OCENJEVANJE ZNANJA

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

- ZGORNJI ODBOJ
- SPODNJI ODBOJ
-

KOŠARKARSKA TEHNIKA:

- VODENJE Z MENJAVO SPREDAJ: Postavi 4 ovire v cikcak postavitvi. Razdalja med ovirami je 3-4 m
- DVOKORAK

NOGOMETNA TEHNIKA

- VODENJE ŽOGE. Postavi 4 ovire v črti. Razdalja med ovirami je 3-4 m
- STREL NA VRATA

NAVODILA:

1. ČE SE NE BOŠ SNEMAL/A:

- Pri odbojki šteje odboje v zrak ali v cilj. Imaš na voljo 10 poizkusov, da opraviš 5 zaporednih odbojev. Če ti ne uspe opraviti 5 odbojev, napiši koliko si jih uspel/a opraviti.
- Pri košarki obe vaji opravi v počasnem tempu in bodi pozoren/a na morebitne napake. Opravi po pet poizkusov za vsako vajo in skrbno zapiši podrobnosti glede na kriterije ocenjevanja.
- Pri nogometu obe vaji opravi v počasnem tempu in bodi pozoren/a na morebitne napake. Opravi po pet poizkusov za vsako vajo in skrbno zapiši podrobnosti glede na kriterije ocenjevanja.

2. ČE SE BOŠ SNEMAL/A:

- Pošlji mi posnetek ene serije zgornjih in spodnjih odbojev. Pač tistega, ko si bil najbolj uspešen/a.
- Pri košarki in nogometu se ravno tako lahko posnameš večkrat, vendar mi pošlji le najbolj uspešne izvedbe.



Ker je tak način ocenjevanja za vse neobičajen, mi pošlji vprašanja, če rabiš dodatna pojasnila.

ZAKLJUČNI DEL: Spij malo vode in pospravi rekvizite. Potem v stanovanju naredi še vaje za moč trupa:

- dvig trupa za trebušne mišice (30x)
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund)
- »plank« čelno (30 sekund)
- »plank« hrbtno (30 sekund)
- »plank« bočno (za vsak bok 15 sekund)

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.