



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI ŠPORTU ZA ZDRAVJE

Datum: 21. 4. 2020

Ura po urniku: 6.

Število realizirane ure: 27

Tema: Igre z žogo, preverjanje znanja.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo.

Danes boš preveril/a svoje znanje osnovnih tehnik športnih iger. Po pregledu kriterijev preverjanja, boš ugotovil/a, da gre za stvari, ki jih v glavnem že znaš. Podobno kot pri drugih preverjanjih, mi moraš tudi tokrat nujno poročati.

Potreboval/a boš žogo, stole ali druge ovire ter kolebnico ali vrv za ogrevanje.

PREVERJANJE 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:

Odbojka: zgornji in spodnji odboj. Učenec zna večkrat zapored odbiti žogo z zgornjim 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, sicer učencu odbijem eno točko.

Nogomet: vodenje žoge s spremembo smeri, strel na vrata. Učenec med tekom vodi žogo in 4-krat spremeni smer. Žogo lahko vodi s katerim koli delom stopala. Žogo mora imeti ves čas pod nadzorom.

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.



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

- 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),
- preskakovanje kolebnice v teku na razdalji 15 – 20 m (2 dolžini).

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:

PREVERJANJE ODBOJKARSKE TEHNIKE:

- ZGORNJI ODBOJ
- SPODNJI ODBOJ
-

PREVERJANJE KOŠARKARSKE TEHNIKE:

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

PREVERJANJE NOGOMETNE TEHNIKE

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

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.