

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT ZA SPROSTITIV

Datum: 11. 5. 2020

Ura po urniku: 7.

Število realizirane ure: 30

Tema: OCENJEVANJE ZNANJA

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes je na programu ocenjevanje znanja. Trdno sem prepričan, da boš nalogo opravil/a in mi poslal/a pošteno povratno informacijo. Najslabša je laž, ki bi pomenila nekoliko boljšo oceno, hkrati pa lahko pomeni uvod v tvoje slabše zdravstveno stanje.

Verjamem, da nisem naiven, ker ti tako zaupam.

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

POZOR! Povratna informacija je tvoja obveza, saj boš na osnovi tega dobil/a oceno. V primeru, da je ne bom dobil v ponedeljek, 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.



UVODNI DEL: ogrej se z aktivnostjo, ki te najbolj veseli. Samo toliko časa, da se začneš znojiti. Če se boš odločil/a za pohod, naredi samo raztezno gimnastiko.

Kompleks gimnastičnih vaj zdaj poznaš tako dobro, da si znaš sam/a izbrati vaje. Pazi samo, da slediš glavnim principom in pri raztezanju ne izpustiš katere mišične skupine.

GLAVNI DEL:

OCENJEVANJE ZNANJA: PRAKTIČNI DEL

Opravi športno aktivnost, ki bo trajala vsaj 1 uro in pol. Izberi med pohodom, vadbo z različnimi žogami, morda badminton. Če imaš svojo idejo, ni problema. Samo trajati mora vsaj uro in pol.

ŠPORT ZA SPROSTITEV: OCENJEVANJE ZNANJA; TEORETIČEN DEL

1. Opiši kako si izmerimo frekvenco srčnega utripa. Postopek opiši čim bolj natančno z matematičnim izračunom kako prideš do rezultata št. udarcev na minuto.
2. Napiši vsaj 3 znake precej hudega telesnega napora pri hoji v klanec.
3. Zakaj je znoj slanega okusa?
4. Med dolgotrajnim pohodom pijemo vodo. Po določenem času naš v mečno mišico zagrabi krč. Zakaj?
5. Zakaj so copati s profilom na podplatu primernejši za hojo po brezpotjih kot dvoranski copati?
6. Naštej vsaj 3 primere neprimerne, mastne prehrane, za dolgotrajne pohode.

Kriteriji ocenjevanja:

Ocena 5: učenec opravi z uro in pol vadbe, ter pravilno odgovori na vsaj 5 vprašanj.

Ocena 4: učenec opravi z uro in pol vadbe ter pravilno odgovori vsaj na 3 vprašanja.

Ocena 3: učenec opravi z uro in pol vadbe. **Ali**, učenec ne opravi praktične vadbe, pravilno pa odgovori na vseh 6 vprašanj.

Ocena 2: učenec pravilno odgovori na 5 vprašanj. Praktičnega dela ne naredi. **Ali**, pravilno odgovori na 3 vprašanja in praktičen del naredi v trajanju manj kot uro in pol.

Če kaj ni jasno, me vprašaj po e pošti.

ZAKLJUČNI DEL: Pripravi poročilo in mi ga pošlji, da te bom lahko ocenil.



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.