Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. b RAZREDU

Datum: 17. 4. 2020

Ura po urniku: 4.

Zaporedna številka učne ure: 81

Tema: Atletika, vzdržljivostni tek – preverjanje znanja

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova: [bostjan.srovin@ostpavcka.si](mailto:bostjan.srovin@ostpavcka.si).

**Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.**

***Pozdravljeni učenci in učenke!***

Danes boš preveril/a svojo vzdržljivost. Bodi pozoren/a, da boš moči razporedil/a čim bolj enakomerno, zato ne začni prehitro. Sama pretečena razdalja ni pomemba, je pa pomembno, da se ne ustaviš. Preverjanje znanja boš opravil/a zunaj: v gozdu, na polju, po razgibanem terenu. Potreboval/a boš uro ali štoparico na telefonu. Preden začneš, poglej kriterije preverjanja, da mi boš potem lahko poročal/a.

***POZOR 1: RAZLIKA MED HOJO IN TEKOM JE V FAZI LETA (V ENEM KRATKEM TRENUTKU STA V ZRAKU OBE NOGI). TA JE ZNAČILNA ZA TEK, MEDTEM KO JE PRI HOJI ENA NOGA VEDNO V STIKU S PODLAGO.***

***POZOR 2: PO OPRAVLJENEM TEKU MI BOŠ POSLAL POVRATNO INFORMACIJO O TEM KAKO SI BIL USPEŠEN. TO STORITE PO EASISTENTU ALI NA E NASLOV bostjan.srovin@ostpavcka.si.***

***Naloge boste lahko opravili tudi popoldne skupaj s starši, bratci in sestrami.***

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**:  **Ogrej se z aktivnostjo, ki ti najbolj ustreza.** Aktivnost naj ne bo preveč naporna. Npr. 3 minute lahkotnega teka ali 10 minut hoje ali vodenje košarkarske žoge in metanje na koš. Lahko tudi vaje z nogometno žogo… |
| **RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:**   * *Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila.* **Raztezna gimnastika**: vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge). **Jasno?** Če ni, vprašaj! |
| **GLAVNI DEL:**  **VAJE ZA IZBOLJŠANJE TEHNIKE TEKA**. Vse vaje, razen stopnjevanja, izvedeš enkrat na razdalji 20 m. Med odmorom hodiš na štart.  Vaje so:   * **SREDNJI SKIPING,** * **STRIŽENJE**, * **TEK S POUDARJENIM ODRIVOM**, * **HOPSANJE**, * **STOPNJEVANJE** izvedi na 50m dolgi razdalji.   **PREVERJANJE ZNANJA ATLETIKE; VZDRŽLJIVOSTNI TEK:**  **Odpravi se na 10 minut dolg tek v naravi. Verjamem, da zmoreš brez odmora.**  Opisnik s kriteriji: učenec 10 minut preteče v pogovornem tempu. Med tekom se ne pogovarja. Tek začne z visokim štartom.  KRITERIJI PREVERJANJA:   * Če opraviš s tekom brez odmora je preverjanje opravljeno brez napake. * Če se moraš ustaviti enkrat, vendar odmor ne traja več kot 15 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala s 5 na 4. * Če se moraš ustaviti dvakrat po največ 15 s ali enkrat za več kot 30 s, je to napaka, ki bi ti oceno znižala s 4 na 3. * Če pretečeš vsaj vsaj ¾ časa (7 minut in pol), ostalo prehodiš, bi za to na ocenjevanju dobil pozitivno oceno. * Če razdaljo prehodiš ali prehodiš več kot 2 minuti in 30 sekund, bi bila ocena negativna. |
| **ZAKLJUČNI DEL:** Po e-pošti ali eAsistentu mi obvezno **sporoči** kako ti je šlo. |

**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. |