

# Ocenjevanje znanja (pouk na daljavo) – šport 4. r

## MOJA VADBENA KARTICA

V mesecu maju moramo pridobiti oceno tudi pri ŠPORTU. Na ocenjevanje smo se pripravljali cel mesec april, zato verjamem, da boste brez težav lahko dokazali svoje znanje in pridobili lepe ocene.

### Kako bomo pridobili oceno? Kaj boste morali narediti in kako?

1. Preden smo ostali doma, smo pri pouku večkrat uporabljali vadbene kartice s pomočjo katerih ste sami ugotovili, kakšno gibalno nalogo morate opraviti: slika naloge in kratak opis.
2. V aprilu ste imeli veliko različnih nalog, kjer ste izvajali raztezne vaje, vaje za moč in gibljivost ter jih tako ponovili, zato jih veliko poznate.
3. Pripravila sem tudi preverjanja znanja, pri katerih ste še enkrat ponovili izraze za različne položaje telesa, rok in nog s katerimi pravilno opišemo gibalno nalogo.
4. Pridobljeno znanje bo vsak dokazal tako, da bo izdelal svojo vadbeno kartico in mi jo poslal preko eA Komunikacija ali na moj e-naslov, da jo pregledam in ocenim.

### Kako izdeláš vadbeno kartico?

1. **Najprej si izmisli vajo – gibalno nalogo** za katero boš izdelal/a vadbeno kartico. Tvoja gibalna naloga naj bo zanimiva, res tvoja. Naj razvija eno od gibalnih sposobnosti: moč (rok, nog, trupa) ali gibljivost ali ravnotežje.
2. Na bel list (navaden A4 ali elektronski: Word, Powerpoint) najprej napiši **naslov** – ime vaje, spodaj pa **katero gibalno sposobnost razvijamo** z njenim izvajanjem (moč ..., gibljivost, ravnotežje).
3. Nariši **ilustracijo naloge**, lahko pa nekoga prosiš, da te fotografira in uporabiš fotografijo.
4. Poleg slike (ilustracije ali fotografije) naj bo tudi kratak **opis naloge**: kako nalogo izvajamo in kako dolgo. Pri opisu **uporabi** pravilne (**športne**) **izraze za položaje telesa in gibanja**. Kartico lahko obogatiš še z dodatno/zahtevnejšo izvedbo naloge, če je to mogoče.

Preberi si kriterije ocenjevanja, da vidiš, kako bom oblikovala oceno in kaj moraš narediti za posamezno oceno!

5. **Pošlji** svojo vadbeno kartico (fotografijo ročno izdelane kartice, dokument v Wordu ali Powerpointu) preko eKomunikacije ali direktno na moj e-naslov [sasa.cadez@ossklm.si](mailto:sasa.cadez@ossklm.si) **najkasneje do 21. maja**, lahko pa že prej.

## KRITERIJ OCENJEVANJA – VADBENA KARTICA

**Učni sklop:** Naravne oblike gibanja in splošna kondicijska priprava

**Standard znanja:** učenec pozna različne naloge za razvoj moči, vzdržljivosti in gibljivosti ter pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga

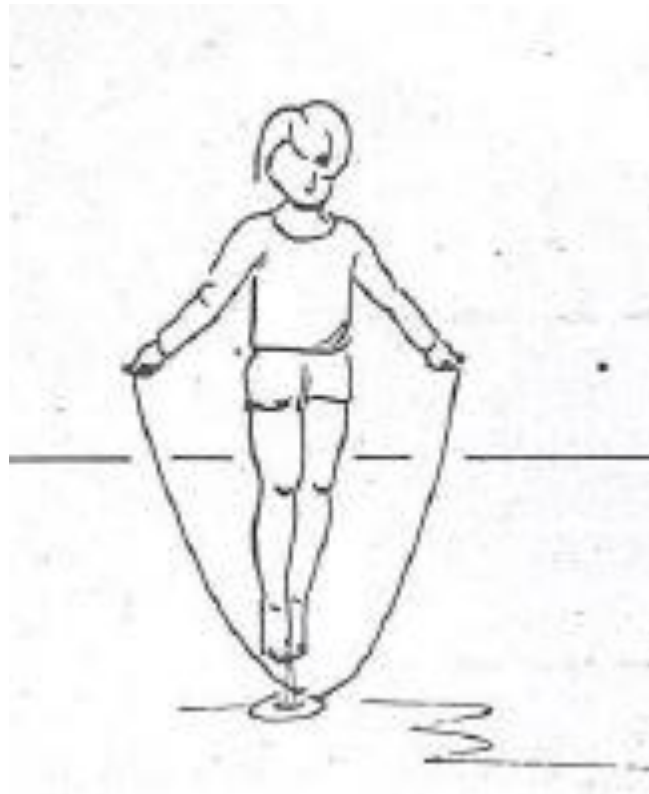
Ocena	Kakšno znanje učenec izkaže?
odlično 5	Vaja - naloga je ustrezno poimenovana. Gibalna naloga razvija gibalno sposobnost, ki je zapisana v podnaslovu (moč/gibljivost/ravnotežje). Slika ustreza opisu naloge. Pri opisu naloge so uporabljeni pravilni izrazi za položaje in gibe (predročenje, zaročenje, vzročenje, odročenje, priročenje, odnoženje, razkoračna stoja, sonožno, počep, poskok, klek, odklon, zaklon, predklon, zasuk ...). Vadbeno kartico ima vse štiri zahtevane sestavine (naslov, podnaslov, slika/ilustracija, opis naloge s trajanjem).
prav dobro 4	Vaja - naloga je poimenovana. Gibalna naloga razvija tisto gibalno sposobnost, ki je zapisana v podnaslovu (moč/gibljivost/ravnotežje). Slika ustreza opisu naloge. Pri opisu naloge so uporabljeni večinoma pravilni izrazi za telesne položaje in gibe (predročenje, zaročenje, vzročenje, odročenje, priročenje, odnoženje, razkoračna stoja, sonožno, počep, poskok, klek, odklon, zaklon, predklon, zasuk...). Vadbeno kartico ima vse štiri zahtevane sestavine (naslov, podnaslov, slika/ilustracija, opis naloge s trajanjem).
dobro 3	Vaja - naloga je poimenovana. Gibalna naloga razvija eno gibalno sposobnost (moč ali gibljivost ali ravnotežje) Slika ustreza opisu naloge. Iz opisa naloge je jasno, kaj mora vadeči narediti, uporabi nekaj pravilnih izrazov za položaje telesa in gibe. Vadbeno kartico nima vseh štirih zahtevanih sestavin (naslov, podnaslov, slika/ilustracija, opis naloge s trajanjem).
zadostno 2	Vadbeno kartico je oddana. Gibalna naloga razvija eno od gibalnih sposobnosti (moč/gibljivost/ravnotežje). Slika ustreza opisu naloge. Opis naloge ni jasen, uporablja domače izraze za položaje telesa in gibe. Vadbeno kartico ima vsaj dve zahtevanih sestavin (naslov, podnaslov, slika/ilustracija, opis naloge s trajanjem).
nezadostno 1	Vadbeno kartico je oddana. Gibalna naloga ne razvija ene od gibalnih sposobnosti (moč/gibljivost/ravnotežje). Slika ne ustreza opisu naloge. Opis naloge ni jasen, uporablja domače izraze za položaje telesa in gibe. Vadbeno kartico nima vsaj dveh zahtevanih sestavin (naslov, podnaslov, slika/ilustracija, opis naloge). Ali v primeru, da vadbeno kartico ni oddana.

Povezava na posnetek navodil: [https://youtu.be/PHNdYvD\\_1MY](https://youtu.be/PHNdYvD_1MY)

**PRIMER VADBENE KARTICE** (Pozor! Tvoja gibalna naloga ne sme biti preskakovanje kolebnice.)

## Preskakovanje kolebnice

GIBALNA SPOSOBNOST: vaja za moč nog



Sonožno preskakuj kolebnico 30 sekund. Počivaj 30 sekund.

Ponovi 5 krat.

### *Dodatna naloga*

- Poskusi v 30 sekundah preskočiti kolebnico čim večkrat! Kolikokrat ti je uspelo?
- Preskakuj kolebnico po eni nogi.
- Preskakuj kolebnico nazaj.