Učitelj: Petra Rankel	**Šola:** OŠ Kolezija	**Predmet:** ŠPORT	**Razred: 7-9**	**Datum:**
UČNI/TEMATSKI SKLOP: ATLETIKA/SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA- vzdržljivostni tek				**Število ur: 7**

USKLAJEVANJE KRITERIJEV/ MERIL ZA VREDNOTENJE IZDELKOV UČENCEV (MODERIRANJE)

UČNI NAČRT **3.VIO**	**OBLIKOVANO/NAČRTOVANO SKUPAJ Z UČENCI**			**VREDNOTENJE** (namenjeno usklajevanju)
Učni cilji: Učenci bodo: **OPERATIVNI CILJI:** ***1.Ustrezna gibalna učinkovitost*** -izboljšali aerobno vzdržljivost - sposobni preteči daljše razdalje - spremljali svojo gibalno učinkovitost glede na biološki razvoj in primerjali lastne funkcionalne sposobnosti ***2.Usvajanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih*** -izpopolnili tehniko teka ***3.Razumevanje pomena gibanja in športa*** -razumeli pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor -razlikovali aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa -znali glede na svoje telesne značilnosti in telesno kondicijo izbrati sebi primerno športno dejavnost. ***4. Prijetno doživljanje športa, oblikovanje stališč, navad in***	**Nameni učenja:** Kaj se bomo naučili/ znali? **Kratkoročni cilj:** -izboljšali bomo rezultat na 600m -pretekli bomo 600m z manj napora -izboljšali bomo tehniko teka **Dolgoročni cilj:** -zmogli bomo preteči 15 minut v pogovornem tempu -razumeli bomo, kako se organizem odziva na daljši napor pri aerobnem teku -izboljšali bomo aerobno vzdržljivost in urili vztrajnost -naučili se bomo razlikovati aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa *-ugotovili bomo zakaj nekateri tečejo počasneje od drugih* *- ob napredku bomo cenili vložen napor*	**Učne dejavnosti, metode:** Kako bomo prišli do cilja? ***Uvodno pripravljalni del:*** ***Ogrevanje:*** splošno ogrevanje: lahkotni tek, tekalne igre specialno ogrevanje: atletska abeceda za spopolnjevanje tehnike teka, dinamične raztezne vaje, stopnjevanja gimnastične vaje ***Glavni del:*** Ugotavljanje/samovrednotenje začetnega znanja: **1. ura:** ...uvodno vprašanje za napoved učne vsebine: *V: Katera motorična sposobnost je potrebna za tek na 600m? Kaj je vzdržljivost? Kje nam pride prav?* **Pregled lanskoletnih rezultatov na 600m v športno vzgojnem kartonu**... kaj je naš kratkoročni cilj? – cilj1: preteči razdaljo v hitrejšem času kot lansko leto – cilj2: preteči razdaljo z manj napora – cilj3: vsaj malo uživati med tekom na 600m	**Učenčevi izdelki oz. dokazi, ki izhajajo iz pogovorov ali opazovanj pri pouku:**	**Vrednotenje izdelka:** ***Izjemen*** Učenka upošteva vse kriterije pravilne tehnike teka, sposobna preteči 15 minut v pogovornem tempu, po končanem teku se počuti sproščeno in zadovoljno. Razume in razloži odziv organizma na daljši napor pri aerobnem teku, razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa. Zna opredeliti področja aerobne obremenitve. Zagovarja svoje (kritično) mnenje do prepovedanih substanc v športu. Učenka je odkrila svoj tempo teka, v katerem se dobro počuti in bo pri tej dejavnosti še vztrajala. ***Nad pričakovanji*** Učenka upošteva vse kriterije pravilne tehnike teka, sposobna je preteči 15 minut v pogovornem tempu, po končanem teku se počuti sproščeno in zadovoljno. Razume in razloži odziv organizma na daljši napor pri aerobnem teku, razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa. Zagovarja svoje stališče do prepovedanih substanc v športu.

načinom ravnanja -imeli odgovoren odnos do svojega zdravja (redno in dovolj intenzivno gibalne, primeren izbor športnih vsebin, spremljanje telesne teže, dovolj počitka. -oblikovali pozitivne vedenjske vzorce: vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje različnosti **-spoštovali različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika** **-ob doživljanju večjih telesnih obremenitev dobo spoštovali vložen napor** **-imeli svoja stališča do stranpoti sodobnega športa (doping, komercialni izdelki in storitve idr.)**	***KAKO BOM TO DOSEGEL?*** ***glej kriterije uspešnost***	**Ponovimo tehniko teka.** *V: Kaj veste (se spomnite) o pravilni tehniki teka?* **Postavljanje kriterijev uspešnosti.** **Tek s skupino učenk-** 1 min hoje, 1 min teka, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5: merile pulz v mirovanju , po obremenitvi... *kje smo glede aerobne vzdržljivosti?...* primerjava FS med učenkami S pomočjo 'višinometra' ovrednoti svojo trenutno kondicijo. V:*Glede na kaj si se odločala?* *V: Kaj je utrujenost? Zakaj postanemo utrujeni? Zakaj ste ob večjih obremenitvah bolj utrujene? Kako se takrat počutite?* **Razdelim jim program za nove tekače** (priloga1) **Otvoritev medrazrednega tekmovanja v teku**: v 3 tednih v popoldanskem času „nabirajo“ km v teku (po danem programu, v svojem tempu, lahko vmes tudi hoja), na aplikaciji na telefonu dokažejo opravljeno razdaljo. Vsota vseh km vseh učenk v 3 tednih je končni rezultat.	Izdelani kriteriji uspešnosti za pravilno tehniko teka. Ročno izmerjenaFS (frekvenca srca) na zapestju in na vratu v mirovanju in po obremenitvi priloga 1	***V skladu s pričakovanji*** Učenka je sposobna preteči 15 minut v pogovornem tempu, po končanem teku se počuti zadovoljno. Teče brez večjih tehničnih napak. Pozna odziv organizma na daljši napor pri aerobnem teku, razlikuje aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa. ***Nekaterih standardov znanja še ne dosega***

Standardi znanja /učni dosežki: **ATLETIKA:** Učenec pozna in pravilno izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v teku. Sposoben je teči vsaj 15 minut v lahkotnem pogovornem tempu. Glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko ter sune težko žogo in vrže žogico ali žvižgača z mesta ali z zaletom. Pozna večino atletskih pojmov in nekaj sredstev atletske vadbe za razvoj različnih gibalnih sposobnosti. Zna izmeriti svoj srčni utrip in razume njegove vrednosti. **Učenec izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v hoji. Sposoben je teči v naravi vsaj 10 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu. Glede na svoje sposobnosti skoči v daljino z zaletom in v višino s prekoračno tehniko ter sune težko žogo in vrže žogico ali žvižgača z mesta ali z zaletom. Pozna nekatere atletske pojme. Zna izmeriti svoj srčni utrip.** **SPLOŠNA KODNICIJSKA PRIPRAVA:** Učenec razume pomen telesne pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Preveri svojo telesno pripravljenost, pozna naloge za njeno izboljšanje in si s pomočjo učitelja pripravi svoj individualni program vadbe. Razlikuje aerobno	**Kriteriji uspešnosti:** (uspešen bom, ko bom:) 1. razporedil moči za tek tako, da se bom dobro počutil 2. pretekel daljšo razdaljo z manj napora 3. imel pravilno tehniko teka: -stopim na sprednji del stopal - aktiven korak pod sebe -telo je vzravnano -aktivno delo rok -dihanje skozi usta in nos - smo sproščeni 4. razlikoval aerobno in anaerobno vadbo glede na vrednost srčnega utripa 5. Pojasnim svoje stališče do dopinga v športu.	2. **ura:** **Razdelim jim obrazec za spremljanje tehnike teka** (priloga2) **Ugotavljanje max srčnega utripa** (formula 220- leta) in **opredelitev področij aerobne obremenitve** V: katera intenzivnost vzdržljivostne vadbe je primerna za začetnike? **Fartlek:** učenke spremljajo svoj srčni utrip z merilci srčne frekvence (ura polar)- rišejo grafikon, po aktivnosti analiza srčnega utripa V: kaj mislite, od česa je odvisna frekvenca srca? V: *Kako doping vpliva na srčni utrip? Kakšno je vaše stališče do prepovedanih substanc?* **3. ura:** **Vzdržljivostni tek z merilci srčne frekvence in pedometri:** Učenke se odločijo glede na svoj napredek, ali tečejo v območju zmerno intenzivne obremenitve (75-85% FSU max), ali pa „stady state“ (85-92% FSU max)- pazijo, da je FS vedno v izbranem območju. *V: Zakaj si si izbrala takšno aktivnost?* Pri mimoidočih tekačih opazujejo tehniko teka. Primerjava števila korakov (pedometri) med skupinama.	Priloga2 Predstavitev o srčnem utripu (Učenka, opravičena pri uri športa, pripravi PPT) Odgovori: „To je takšen tek, med katerim se lahko pogovarjaš, da nisi zasopel, in da greš nato normalno na naslednjo uro v šoli“. „Za začetnike je to po formuli od 75-85% FSU max) Analiza lastnih podatkov (FS) med aktivnostjo in sklepanje na okoliščine, spodbude in tveganja . Učenke razumejo, da je FS odvisna od starosti, stanja treniranosti, od zunanjih okoliščin, od dopinga. Predstavljeno lastno stališče do dopinga, in posledic zlorabe prepovedanih substanc. Prepoznane napake in usmeritev na primerno vajo atletske abecede za izpopolnjevanje tehnike teka.	

in anaerobno vadbo in njene učinke. **Učenec preveri svojo telesno pripravljenost in pozna naloge za razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti.**		V: *Kaj vse vpliva na število korakov?* Na plakat vpišemo popoldanske km. **4. ura:** **Ugani dan:** glede na urnik po šolskih predmetih in vključujočih dejavnikov (strah pred ocenjevanjem, sedenje ob osebi, ki ti je všeč, …) opravičena učenka nariše krivuljo svojega srčnega utripa en dan v tednu. Ostali ugotavljajo kateri dan v tednu je to. **Vzdržljivostni tek: Kje smo?** Učenke tečejo 15 minut v poljubnem tempu... na aplikaciji na telefonu po aktivnosti odčitajo dolžino pretečene razdalje in na merski lestvici od 1 (strašen napor) do 5 (užitek) opredelijo svoj tek. (priloga 3) **Kje pa tebe čevelj žuli?** V: *Katere kriterije uspešnosti že dosegaš in katerim se boš še bolj posvetila?* Izbiranje osebnega cilja za naprej. V: *Kako se organizem odziva na daljši napor pri aerobnem teku?* **5. in 6. ura:** (medpredmetna povezava z GEO) **Orientacija:** Učenci s pomočjo telefona, na katerem je QR skener, odčitajo QR kodo, preko katere dobijo navodila za pot. Na orientacijski poti so	Izračun, kolikokrat so skupaj že pretekle pot okoli Ljubljane (Pot ob žici- 39km). Poročilo aplikacije s telefona za pretečeno dolžino Opravljen tek brez hoje: ustrezen tempa /hitrosti teka ~~glede na sposobnosti~~ (Priloga 3: izpolnjen obrazec dolžina teka- počutje Komentar: „Sedaj mi je veliko lažje teči. Prvič, ker vem, da tečejo vse moje sošolke, in drugič, ker lahko tečem tako hitro kot sama hočem. To bom počela tudi naprej.“	

		naloge iz GEO, ki jih učenci izpolnjujejo. Odgovori so v obliki QR kod. V kolikor je odgovor pravilen, jih odpelje naprej po poti orientacije, v kolikor je odgovor napačen, pa jih pot pelje krožno nazaj do točke z nalogami, kjer ponovno izbirajo med odgovori. **Izpolnjevanje obrazca za spremljanje napredka pri razvoju vzdržljivosti** (priloga4) **7. ura:** **Testiranje za ŠVK 600m** in primerjava letošnjega in lanskega rezultata *V: Kako si se počutila med tekom? Ali občutiš zadovoljstvo, ali samo utrujenost?* **Štetje skupno pretečenih km razreda in med-razredna razglasitev** (priloga 5) ***Zaključni del:*** -**raztezne vaje**: vodi vedno druga učenka, obrazloži katerim delom telesa je namenjena določena raztezna vaja	Priloga 4 Komentar: „Mislim, da se mi je poznal čisto vsak kilometer, ki sem ga prehodila, na koncu pa pretekla. Sem zadovoljna, se je splačalo.“ Priloga 5: Razpredelnica pretečenih km po razredih	

Priloge – DOKAZI

Priloga 1: Obrazec povzet po K. Pleteršek, OŠ Vič

Program za nove tekače

Moj cilj:
v osmih tednih
neprekinjeno teči
dvajset minut!

Teci trikrat tedensko, dvakrat tedensko
počni kako drugo športno aktivnost
(kolesarjenje, hoja, rolanje ...).

Dva dni na teden počivaj.

Teden	Naloge
1. teden	Uvodni del: 5 minut hoje, raztezne vaje Glavni del: 20 minut teka in hoje izmenično (2 minuti teka, 2 minuti hoje ...); vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
2. teden	Enako kot prvi teden.
3. teden	Uvodni del: 5 minut hoje, raztezne vaje Glavni del: 25 minut teka in hoje izmenično (4 minute teka, 4 minute hoje ...), vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
4. teden	Enako kot tretji teden.
5. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: štirikrat po 5 minut teka, vmes 1 minuta hoje, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
6. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: trikrat po 8 minut teka, vmes 1 minuta hoje, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
7. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: dvakrat po 12 minut teka, vmes 1 minuta hoje, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje
8. teden	Uvodni del: 3 minute hoje, raztezne vaje Glavni del: 20 minut neprekinjenega teka, vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic Zaključni del: 5 minut hoje, raztezne vaje

Tek doživljaj kot sprostitev.

Če si utrujen, si vzemi kak dan počitka in
nadaljuj s treningi tam, kjer si končal.

DOKAZI: Priloga 2: Spremljanje napredka tehnike teka

Ime in priimek

Spremljanje napredka tehnike teka

Izboljšanje tehnike teka	vadim	moram izboljšati	sem dosegel
Postavljanje stopal			✓
Delo rok		✓	✓
Aktiven korak			✓
Dihanje (vdih,izdih)		✓	
Vzravnana drža			✓
Sproščenost v teku		✓	
Redno delam krepilne vaje		✓	
Redno delam raztezne vaje		✓	

Komentar za učiteljico:
Zdi se mi, da v teku bolj uživam kot prej in zdi se mi tudi, da sem bolj vzdržljiva kot prej.

Ime in priimek:

Spremljanje napredka tehnike teka

Izboljšanje tehnike teka	vadim	moram izboljšati	sem dosegel
Postavljanje stopal		✓	
Delo rok			✓
Aktiven korak			✓
Dihanje (vdih,izdih)			✓
Vzravnana drža			✓
Sproščenost v teku		✓	
Redno delam krepilne vaje		✓	
Redno delam raztezne vaje		✓	

Komentar za učiteljico: Meni se zdi, da dosti bolje tečem zdaj od začetka šolskega leta. Zelo mi je zabavno, ko gremo s prijateljicami teč. Zdaj imam več kondicije in veliko tečem.

Ime in priimek:

Spremljanje napredka tehnike teka

Izboljšanje tehnike teka	vadim	moram izboljšati	sem dosegel
Postavljanje stopal			✓
Delo rok			✓
Aktiven korak		✓	
Dihanje (vdih,izdih)	✓	✓	
Vzravnana drža		✓	
Sproščenost v teku	✓		
Redno delam krepilne vaje			✓
Redno delam raztezne vaje			✓

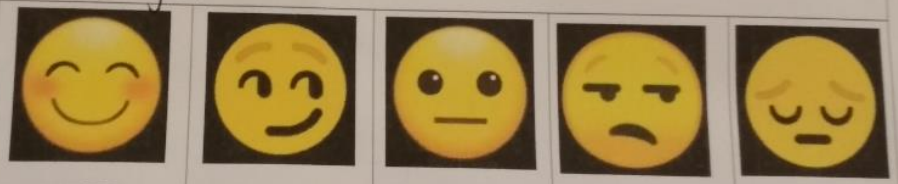
Komentar za učiteljico: Tek je uredu ampak mi ni glih všeč rada pa tečem z prijateljicami.

Priloga 3: Dolžina teka - počutje

Ime in priimek:

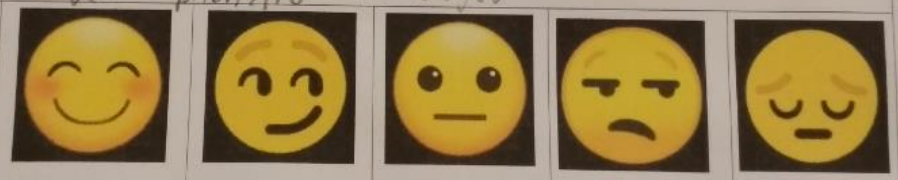
Opravljena razdalja: 16 krogov

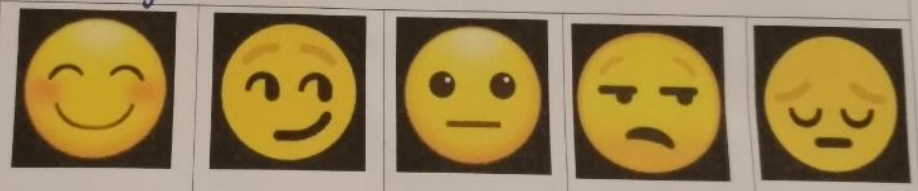
Kako se ob tem počutim?



Fantastično	Vredu	Tako tako	Slabo	Zelo slabo

Komentar za učitelja: Všeč mi je teči ob glazbi in mojih prijateljicah in, da se lahko ob tem pogovarjam

Ime in priimek:	
Opravljena razdalja:	Ne vem približno 10 krogov
Kako se ob tem počutim?	 Fantastično / Vredu / Tako tako / Slabo / Zelo slabo
Komentar za učitelja:	Všeč mi je tek ob glasbi. Prej nisem mnarala teka, zdaj mi je pa všeč.

Ime in priimek:	
Opravljena razdalja:	15. Krogov
Kako se ob tem počutim?	 Fantastično / Vredu / Tako tako / Slabo / Zelo slabo
Komentar za učitelja:	No tek mi ni ravno všeč ampak mi je všeč tek z glasbo.

Priloga 4: Spremljanje napredka pri razvoju vzdržljivosti

Spremljanje napredka pri razvoju vzdržljivosti

KAKO SI ZADOVOLJEN S SVOJIM NAPREDKOM V TEKU? (sem zadovoljen, lahko bi bilo boljše, ...)	Sem zadovoljna zelo, saj sem dobila več kondicije
KAKŠEN SE TI ZDI TEK? (obkroži ali dopiši)	Vreden truda dolgočasen zanimiv nezanimiv izgubljanje časa zdrav sproščujoč .....
SAMOOCENA OB KONCU 3 TEDNOV (ob trditvi odgovori z DA ali NE)	• poznam osnovne zakonitosti teka DA • tečem sproščeno DA • med tekom se pogovarjam DA • med tekom razmišljam DA • znam pravilno dihati DA • znam se ogreti in sprostiti DA • poznam svoj srčni utrip DA • poznam odzive svojega telesa na napor DA • sem/nisem vztrajen DA
SAMOVREDNOTENJE	Kakšni so občutki po 3 tednih? Super Kaj sem na novo dokril o sebi? Da, sem zmožna veliko več, kot sem mislila.

RAZMIŠLJANJE ZA DELO VNAPREJ: Kako še lahko napredujem? Česa še ne razumem?

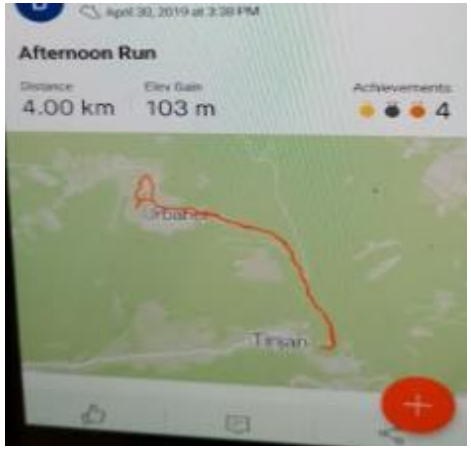
Spremljanje napredka pri razvoju vzdržljivosti

KAKO SI ZADOVOLJEN S SVOJIM NAPREDKOM V TEKU? (sem zadovoljen, lahko bi bilo boljše, ...)	
KAKŠEN SE TI ZDI TEK? (obkroži ali dopiši)	Vreden truda dolgočasen zanimiv nezanimiv izgubljanje časa zdrav sproščujoč .....
SAMOOCENA OB KONCU 3 TEDNOV (ob trditvi odgovori z DA ali NE)	• poznam osnovne zakonitosti teka DA • tečem sproščeno DA • med tekom se pogovarjam DA • med tekom razmišljam DA • znam pravilno dihati DA • znam se ogreti in sprostiti DA • poznam svoj srčni utrip DA • poznam odzive svojega telesa na napor DA • sem/nisem vztrajen NE
SAMOVREDNOTENJE	Kakšni so občutki po 3 tednih? SPLAČALO SE JE, POČUTIM SE SPROŠČENO. Kaj sem na novo dokril o sebi? DA LAHKO NAREDIM VSE, ČE SE POTRUDIM

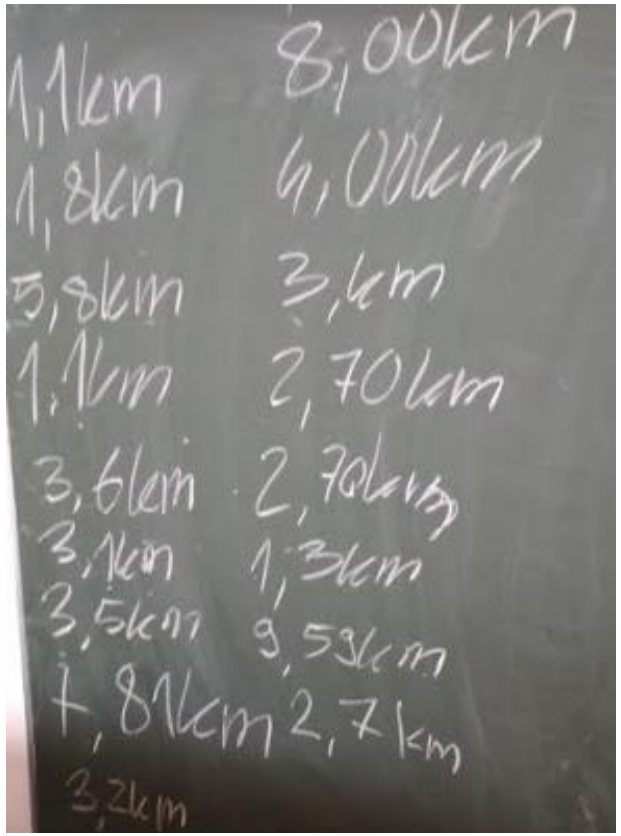
RAZMIŠLJANJE ZA DELO VNAPREJ: Kako še lahko napredujem? Česa še ne razumem?

DA VEČKRAT TEČEM IN VRJAMEM SAMA VASE.

Priloga 5: Razpredelnica s številom pretečenih km po razredih (3 tedni)

	Končni rezultat
6.a	76 km
6.b	49.5km
6.c	89.3km
7.a	66.8 km
7.b	166.7km
8.a	112.4km
8.b	33 km
9.a	94 km
9.b	87 km

1,1km
1,8km
5,8km
1,1km
2,70km
3,6km
3,1km


1,1km 8,00km
1,8km 4,00km
5,8km 3,km
1,1km 2,70km
3,6km 2,70km
3,1km 1,3km
3,5km 9,59km
1,81km 2,7km
3,2km