**Ocenjevanja na daljavo pri predmetu IP Šport za sprostitev**

**Razred:**  **IP ŠPORT ZA SPROSTITEV** – 7.razred

**Vsebina:** Predstavitev športa ali gibalne naloge po lastni izbiri

**Cilji - učenci:**

* razvijajo gibalne (moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi,
* oblikujejo odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana),
* seznanijo se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športnorekreativne ponudbe,
* doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe,
* razumejo pozitivne učinke redne športne dejavnosti in pridobivajo trajne športne navade.

**Standard znanja:**

* Učenci razvijajo oz. vzdržujejo raven gibalnih in funkcionalnih sposobnosti na stopnji, ki prispeva k skladnemu telesnemu razvoju in omogoča učinkovitost v gibanju.
* Učenci spoznavajo in spopolnjujejo različna športna znanja do stopnje, ki omogoča varno ukvarjanje z izbranim športom.

**Naloga:**

* Razmisli, kateri je tisti šport, s katerim se rad ukvarjaš, te sprošča in v njem uživaš.
* Predstavi ta šport: - opiši ga, - napiši, zakaj se z njim rad ukvarjaš, - koliko časa se že ukvarjaš s tem športom, - kolikokrat na teden si aktiven, - ali upoštevaš pravila varnosti (primerna športna oprema, skrbiš za dovolj hidracije (pitje) med športom ), - kakšna je priprava na šport (primerno ogrevanje, sproščanje),
* ali pa pripravi svoj »gibalni izdelek«( opiši potek gibanja, opiši vse zakonitosti gibalne naloge, naredi fotografijo, video...), prav tako opiši, kako poskrbiš za varno izvajanje te naloge (oprema, predpriprava, pitje)
* Predstavi svoj šport ali gibalno nalogo na zanimiv in ustvarjalen način
* Izbran šport ali gibalno nalogo predstavi: ali kot zapis skupaj s fotografijo, ali jo predstaviš v PowerPointu ali v Wordu, ali izdelaš plakat, miselni vzorec, lahko posnameš video filmček (dolg naj bo 1 minuto), oz. karkoli po lastni izbiri.
* Na izdelku mora biti razvidno s katerim športom se ukvarjaš in na kakšen način.
* Na izdelek moraš napisati tudi: naslov, ime in priimek, razred, datum oddaje
* izdelek, ki ga boš pripravil mora biti lepo izdelan, čitljiv, brez slovničnih napak,

**Kriteriji uspešnosti:**

* razložil in utemeljil si, zakaj si izbral/a to športno aktivnost (**3t)**
* na razumljiv, primeren in poučen način si predstavil nalogo (**3t)**
* upošteval si pravila varnosti tako, da si uporabljl ustrezno opremo in nisi ogrožal sebe ali drugih **(3t)**
* poskrbel si za ustrezno hidracijo - dovolj pil pred, med in po vadbi **(3t)**
* zapisal naslov izbrane športne dejavnosti **(1t)**
* pravočasno oddal izdelek/nalogo **(1t)**

**Dokaz o znanju:**

Izdelek pošlješ na moj meil: metka.grebenc@guest.arnes.si

**Kriterij ocenjevanja:**

14 – 12 točk 5 (odl)

11,5 – 10 točk 4 (pd)

9,5 – 7 točk 3(db)

6,5 – 5 točk 2 (zd)

4,5 1 (nzd)

**Datum oddaje naloge:**

- do 5. 6. 2020, lahko tudi prej

Želim ti veliko ustvarjalne energije in uspešno delo.

Lep pozdrav.

Metka Grebenc