**Ocenjevanja na daljavo pri predmetu Šport**

**Razred:**  **ŠPORT**  - 7. in 8. razred

**Vsebina:** Predstavitev športa po lastni izbiri

**Naloga:**

* Razmisli, kateri je tisti šport, s katerim se rada ukvarjaš, te sprošča in v njem uživaš.
* Predstavitev izbranega športa: (nekaj idej, kaj naj vsebuje tvoj opis) :

- kateri je ta šport, - napiši, zakaj se z njim rada ukvarjaš, - koliko časa se že ukvarjaš s tem športom, - kolikokrat na teden si aktivna, - ali in kako upoštevaš pravila varnosti (primerna športna oprema, ali in kako skrbiš za dovolj hidracije (pitje) med izvajanjem izbranega športa ), - kakšna je priprava na šport (primerno ogrevanje, sproščanje) in ali jo izvajaš. Predstavi zanimivosti in značilnosti tega športa. Lahko opišeš tudi, kaj vse si počela v tem času (uporabi svoj dnevnik dela), kako si vzdrževala telesno pripravljenost in kako si vključila svoj šport med svoje vsakodnevne aktivnosti. Naštej nekaj znanih športnikov iz tega športa...napiši zanimive stvari, poučne, nekaj, kar bo predstavilo tebe in tvoj šport...

* Predstavi svoj šport na zanimiv in ustvarjalen način,( na eni strani lista, ne več)
* kaj več o športu si lahko prebereš na spletu: [ŠPORT](_blank) , ali drugi športni literaturi, ki jo dobiš v knjižnici
* Izbran šport lahko predstaviš v PowerPointu ali v Wordu, ali izdelaš plakat, miselni vzorec, karkoli po lastni izbiri.
* Na izdelek moraš napisati tudi: naslov, ime in priimek, razred, datum oddaje
* izdelek mora biti lepo izdelan, čitljiv, brez pravopisnih napak,

**Kriteriji uspešnosti:**

* razložila in utemeljila si, zakaj si izbrala to športno aktivnost (**3t)**
* na razumljiv, primeren in poučen način si predstavila nalogo (**3t)**
* pri vadbi upoštevaš pravila varnosti tako, da uporabljaš ustrezno opremo in ne ogrožaš sebe ali drugih,  **(3t)**
* poskrbela si za ustrezno hidracijo - dovolj pitja pred, med in po vadbi, za primerno pripravo telesa, **(3t)**
* zapisala si naslov izbrane športne dejavnosti in poslala urejen izdelek **(1t)**
* pravočasno si oddala nalogo **(1t)**

**Dokaz o znanju:**

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

**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.

**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.