

Datum: 7. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/11
Dan, predmet, razred: četrtek, ŠPO, 7.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Ponovno objavljam, navodila za ocenjevanje, če slučajno kdo ni odprl torkove ure športa.

Dekleta imate dodan še en link joge. JOGA 3 je smiselno nadaljevanje prvih dveh filmov.

FANTJE

Pred zaprtjem šol smo se pričeli učiti dvokorak in met na koš. Upam, da vam je še kaj ostalo v spominu.

OCENJEVANJE - dvokorak

Opis:

Žogo držimo z obema rokama pred prsmi. Naredimo prvi korak z desno (levo) nogo, sledi korak z levo (desno) nogo, ter odriv v smeri navzgor. Ob tem s pokrčeno desno (levo) nogo zamahnemo navzgor. Ob odriu žogo premaknemo izpred prsi nad glavo. Na »koš« vedno meče roka, ki je nasprotna odrivni nogi (leva noga odriva, desna roka meče ali obratno).

Pazite, da res naredite dva koraka!!!

Za lažjo predstavo si oglejte kratek posnetek na povezavi:

[DVOKORAK](#)

Naloga:

Posnemi svoj dvokorak in mi posnetek pošlji na elektronski naslov uros.pogacnik@guest.arnes.si. Na voljo imaš štiri možnosti (glej posnetek na povezavi), Izbereš le eno, ki ti najbolj ustreza.

Posnetek naj bo dolg okoli 15 sekund, saj je velikost datoteke, ki se lahko pošlje preko elektronske pošte omejena.

Pazi na pravilno izvedbo!!!

Napake:

1. Napačno število korakov
2. Zamašna noga je iztegnjena ali premalo pokrčena
3. Odriv z noge, ki je na isti strani roke s katero je nakazan met na koš
4. Smer odriva ni navzgor, ampak naprej

Kriterij:

Brez napak	(odlično) 5
Ena napaka	(prav dobro) 4
Dve napaki	(dobro) 3
Tri napake	(zadostno) 2
Štiri napake	(nezadostno) 1

Rok za oddajo posnetka:

Posnetek pričakujem do torika, 19. 5. 2020.

Pred treningom dvokoraka se ogrejte. Lahko tudi z jogo v nadaljevanju...

Tisti, ki ste mi že poslali posnetek in na izvedbo nimam pripomb, si telesno aktivnost skreirajte sami. Lahko tudi malo počijete, saj je bil trening dvokoraka zelo naporen.

Ostali pa pridno trenirajte, saj se rok za oddajo posnetka hitro bliža...

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik

DEKLETA

Na spodnjih povezavah, se lahko poizkusite v jogi. Gre za zanimivo zadevo, za sproščanje telesa in duha. Poleg tega pa skrbi, tudi za razvijanje gibljivosti.

[JOGA 1](#)

[JOGA 2](#)

[JOGA 3](#)

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič