

Datum: 5. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/10
Dan, predmet, razred: torek, ŠPO, 7.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

kako hitro tečejo dnevi. Prvomajske počitnice so za nami. Upam, da ste napolnili svoje »baterije« za slaba dva meseca pouka v tem šolskem letu. Kot vse kaže, bomo tudi v maju delali na daljavo.

Danes bodo navodila podana ločeno, saj moram pri fantih dobiti oceno.

Dekleta ste bile že ocenjene, zato preskočite del »ocenjevanje« in se posvetite jogi. Za informacije glede ocene, se obrnite na učiteljico Darjo Ambrožič.

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 odzivu žogo premaknemo izpred prsi nad glavo. Na »koš« vedno meče roka, ki je nasprotna odzivni nogi (leva noga odziva, 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 nogo, 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...

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](#)

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič

