

Datum: 7. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/11
Dan, predmet, razred: četrtek, ŠPO, 8.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

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

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

FANTJE

Pred zaprtjem šol smo se pričeli učiti pivot obrat. Upam, da vam je še kaj ostalo v spominu.

OCENJEVANJE – zunanji pivot obrat (pivotiranje s prsmi naprej)

Opis:

Žogo držimo pred prsmi, komolca sta široko narazen, pogled je usmerjen naprej. Obračamo se na prstih stojne noge tako, da prenašamo težo telesa s stojne noge na nogo, s katero pivotiramo. Ob tem smo pokrčeni v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu.

Pazite, da ne premikate stojne noge!!!

Za lažjo predstavo si oglejte kratek posnetek na povezavi:

[PIVOT OBRAT \(pivotiranje s prsmi naprej\)](#)

Naloga:

Posnemi svoj pivot obrat (s prsmi naprej) in mi posnetek pošlji na elektronski naslov uros.pogacnik@guest.arnes.si. Na voljo imaš štiri možnosti. Poleg izvedb v posnetku, lahko pivotiraš tudi brez žoge. 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. Previsoka preža (ni pokrčitve v treh sklepih omenjenih v opisu)
2. Premikanje stojne noge
3. Žoga ni na prsih in komolca nista dvignjena (slaba zaščita žoge)
4. Pogled usmerjen v tla
5. Prehitro vrtenje (obrat narejen z enim prenosom teže)

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 srede, 20. 5. 2020.

Pred treningom pivot obrata 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 pivot obrata 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