

Datum: 8. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/15
Dan, predmet, razred: petek, ŠPO, 6.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 košarkarske podaje. Upam, da vam je še kaj ostalo v spominu.

OCENJEVANJE – podaja z obema rokama iznad glave

Opis:

Žoga leži na prstih obeh rok iznad glave. Roki sta v komolcih nekoliko pokrčeni. Podajo izvedemo z iztegovanjem rok v komolcih, z upogibanjem in zasukom zapestja pa damo žogi ustrezno smer. Po podaji ne smemo zamahniti z iztegnjenima rokama navzdol!

Pazite na gibanje nog. Medtem, ko je ena noga (po izbiri) ves čas pri miru, druga noga stopi naprej (ko žogo podate) in stopi nazaj (ko žogo ujamete).

Za lažjo predstavo si oglejte kratek posnetek na povezavi:

[PODAJA Z OBEMA ROKAMA IZNAD GLAVE](#)

Naloga:

Posnemi svojo podajo iznad glave 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. Napačna postavitev rok (žoga ni nad glavo)
2. Izmet ni zaključen (ko žoga zapusti dlani, roki nista iztegnjeni)
3. Zamah z iztegnjenima rokama navzdol po podaji
4. Premikanje stojne noge
5. Napačno gibanje z ного, ki ni stojna

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 podaje 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 podaje 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