

Datum: 6. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 7/14
Dan, predmet, razred: sreda, ŠPO, 6.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

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 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 nogo, 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...

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

