**ŠPORT ZA ZDRAVJE, 7. RAZRED – FANTJE, 8. teden, VAJA ZA OCENJEVANJE**

\*PRIMERNA ŠPORTNA OPREMA…

\*\*VEDNO pred vadbo se ogrejte z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami za celo telo po lastnem izboru. Po vadbi naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.

\*\*\* Pripravila sem vajo, ki ste jo lahko vadili doma. **Ocenili** bomo tako, da se **posnamete in mi posnetek pošljete.** Spodaj so natančna navodila, kako mi posnetek pošljete in kakšni so kriteriji za posamezno oceno.

**VAJA ZA OCENO: Vojaški poskoki – 10 pravilnih ponovitev za oceno 5 do petka, 15. 5. 2020**.

Na spodnji povezavi je razložena vaja. Poglejte cel šest minutni video.

Pravilna izvedba je natančno razložena in pokazana od 2.41 do 3.45 minute.

(#6 - Vojaški poskok / sklec | Burpee | LevelUp Trening center | Fitnes)

<https://www.youtube.com/watch?v=rNZ-mgzxZMY>

|  |  |
| --- | --- |
| **OCENA** | **MERILO** |
| 5 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (brez napak). 10 pravilnih ponovitev\* brez prekinitve. |
| 4 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (z manjšo napako). 10 ponovitev brez prekinitve. |
| 3 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, dokaj zanesljivo in tekoče ter tehnično pravilno (z eno večjo napako). 10 ponovitev dokaj tekoče. |
| 2 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo, vendar nezanesljivo, z zatikanjem in napakami. 10 ponovitev. |
| 1 | Učenec gibalne naloge ne pozna, je ne izvede ali naredi med gibanjem preveč napak.  Učenec sploh ne pošlje posnetka izvedbe **do dogovorjenega datuma: PETEK, 15. 5. 2020**. |

**\*PRAVILNA IZVEDBA:**

* Stoja široko, roke ob telesu,
* počep, roke - dotik tal z dlanmi med koleni,
* skok nazaj, hrbtenica ravna, trebušne mišice napete,
* spust do tal, dvig na kolena (ženska skleca), iz kolen na stopala,
* iz tega položaja skok v čep, dlani na tleh med koleni,
* in odriv gor v iztegnjen položaj, roke iztegnjene nad glavo,
* 10 pravilnih ponovitev.

**KAKO POSNETI IN POSLATI OPRAVLJENO VAJO:**

* Posnemi video na telefonu (prosi družinskega člana za pomoč),
* Snema te od strani, da je ves čas vidna izvedba v celoti,
* **(delaj na wifi povezavi!!!)** Pod posnetkom klikni »skupna raba«,
* Shrani v »Drive«,
* Klikni »shrani«, (malo počakaj, da naloži, nato podrsaj ekran dol in piše, da je 1 datoteka naložena)
* Klikni »skupna raba«,
* »Dodaj osebo«… vnesi moj naslov: [**nevenka.tratnik2@guest.arnes.si**](mailto:nevenka.tratnik2@guest.arnes.si)
* »Dodaj sporočilo« (kaj mi pošiljaš, kdo, lep pozdrav…),
* »Pošlji«,
* Vpraša vas ali »ste prepričani?«
* Klikneš »daj v skupno rabo«.
* In video je pri meni, da ga ocenim

**(posnetke za oceno sprejemam najkasneje do petka, 15. 5. 2020 zvečer)**.