**IZBRANI ŠPORT, ODBOJKA, 8. RAZRED, 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: 10x zgornji odboj nad glavo (3-4m) in takoj brez premora nadaljuj 10x spodnji odboj nad glavo (3-4m). Pošlješ najkasneje do 15. 5.** Bodite pozorni na pravilno postavitev rok, gibanje pod žogo in gibanje dol/gor v kolenih ter na višino podaje (vsaj 3 metre). Torej pravilne, dovolj visoke ponovitve, 2 x 10 brez odmora za oceno 5.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCENA** | **MERILO** |
| 5 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (brez napak). 2x10 pravilnih ponovitev\* brez prekinitve. |
| 4 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (z manjšo napako). 2x10 ponovitev, brez prekinitve. |
| 3 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, dokaj zanesljivo in tekoče ter tehnično pravilno (z eno večjo napako). 2x8 ponovitev, dokaj tekoče. |
| 2 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo, vendar nezanesljivo, z zatikanjem in napakami. 2x6 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:**

* GLAVNE ZAHTEVE ZA PRAVILEN ZGORNJI ODBOJ SO:
* prsti obeh rok oblikujejo košarico, žoge se dotaknemo z blazinicami prstov,
* prsti rok so iztegnjeni in rahlo napeti,
* roke in noge so rahlo pokrčene, žogo pa usmerimo v želeno smer s pomočjo iztegovanja rok v komolcih,
* v trenutku odboja naj bo žoga nad igralcem.
* ZA SPODNJI ODBOJ JE POMEMBNO:
* roke sklenemo tako, da prsti ene roke oklenejo prste druge roke,
* roke so v komolcih iztegnjene,
* boke rahlo potisnemo nazaj in odmaknemo nadlahti od prsi, noge imamo rahlo pokrčene,
* žoga naj se odbije od spodnje tretjine podlahti,
* z iztegovanjem nog v kolenih usmerimo žogo v želeno smer.

**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**
* »Dodaj sporočilo« (kaj mi pošiljaš, kdo, lep pozdrav…), in klikneš »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)**.