**ŠPORT ZA SPROSTITEV, 9. 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 vaji, ki ste ju 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.\* **Za ocenjevanje izbereš eno od obeh vaj!!**

**\*VAJA: Žongliranje s tremi žogicami (lahko tudi kaj drugega). Za oceno 5 je potrebno narediti najmanj 5 krogov z vsemi tremi žogicami. Pošlješ najkasneje do 15. 5.**

Naredite si 3 žogice s pomočjo video posnetka (na koncu) ali vzamete tenis žogice. Način učenja žongliranja je zelo natančno razložen na spodnji povezavi: Učenje na daljavo - kako žonglirati s tremi žogicami: <https://www.youtube.com/watch?v=I3S2aj2aY0w>

**\*VAJA: Pozdrav soncu.** **Za oceno 5 je potrebno narediti 5 krogov/ciklov pozdrava soncu, usklajeno z dihanjem. Pošlješ najkasneje do 15. 5.**

Na videoposnetku spodaj je en cikel pozdrava soncu (1x z desno in 1x z levo nazaj), čudovita vaja za sproščanje, pravilno dihanje in gibljivost celega telesa. Joga: Pozdrav soncu:

<https://www.youtube.com/watch?v=85uA4lhXFcU>

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

**KAKO POSNETI IN POSLATI OPRAVLJENO VAJO:**

* Posnemi video na telefonu (prosi družinskega člana za pomoč),
* Snema **od strani** (pozdrav soncu) oz. **od spredaj** (žongliranje), da je vidna celotna izvedba,
* **(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)**.

(\*\*\*Če želiš, se lahko naučiš in pošlješ tudi obe vaji in dobiš dve oceni.)