**Šport, ocenjevanje 7. razred** (pošlji do nedelje, 31. 5. 2020)

Drage športnice in športniki.

Za nami je kar nekaj tednov športa na daljavo. Oddati ste morali **3 gibalne dnevnike** (2., 3. in 4. teden) , nato **4 preverjanja** (ŠVK testiranje, 2- tedenski trening za kondicijo in moč, ter teden za fartlek). Zadnja tabela je bila za Športni dan doma.

Tisti, ki ste redno delali, pošiljali tabele, slike in odgovore, zlasti za tedne preverjanja, ste si s svojim delom in aktivnostjo že zaslužili oceno pet (5) v redovalnico za predmet Šport.

**Oceno 5 za ŠPO so si v vašem razredu že pridobili:**

* Baloh Enej
* Hann Miha
* Hren Anej
* Kristan Blaž
* Rošer Aljaž
* Rušnik Tajda
* Smole Patricija
* Brecl Jaka
* Čerenak Blaž
* Javornik Tjan
* Jelenko Klara
* Krajnc Jan
* Lugarič Laura
* Ošlak Ajda
* Pečko Nika
* Zavolovšek Tilen

**Za ostale je na vrsti ocenjevanje. Nalogo opravite, se po navodilih posnemite in pošljite na moj mail:** **nevenka.tratnik2@guest.arnes.si** **do nedelje, 31. 5. 2020 zvečer.**

**NALOGA ZA OCENO: 12 SKLEC, 12 VAJ ZA TREBUŠNE MIŠICE IN 12 X STOPANJE NA KLOPCO Z DESNO NOGO NAJPREJ IN 12 X STOPANJE NA KLOPCO Z LEVO NOGO NAJPREJ, BREZ PREKINITVE.**

Pravilna izvedba:

- SKLECE: telo napeto, ravno (deska), ves čas, komolci se krčijo do pravega kota ali nižje,

- TREBUŠNE: stopala na tleh, , kolena pokrčena, roke prekrižane, dlani na ramenih, dvig do seda, spust na hrbet,

- STOPANJE NA KLOPCO: na klop stopanje s celim stopalom obeh nog, iztegnitev v telesu in šele nato sestop.

**Na videoposnetku je izvedba za 5, poglej si ga:** [VID\_20200520\_152547.mp4](https://drive.google.com/file/d/1Gj4THogXwVqkLKrDWqu5WaeN7ZmRoKTc/view?usp=sharing_eil&invite=CMrh-9QH&ts=5ec64371)

**Vajo delate za oceno: Dečman Jaka, Dobovičnik Ula, Koštomaj Blaž, Kristan Amadej, Švajgel Brina, Dušak Ajda, Hauptman Lara, Jeseničnik Domen, Lugarič Nika, Mlinšek Lara, Štepihar Polona, Štravs Gal, Švent Aljaž.**

Najprej si pripravite blazino in klopco 30-40 cm višine. Vajo delate brez prekinitve v izvedbi, povezano vse tri vaje, pravo število ponovitev. Med vajo se snemate. **Posnetek pošljete natančno po spodnjih navodilih, najkasneje do nedelje, 31. 5. 2020.**

|  |  |
| --- | --- |
| **OCENA** | **MERILO** |
| 5 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (brez napak). 4x12 pravilnih ponovitev\* brez prekinitve. |
| 4 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (z manjšo napako). 4x12 ponovitev brez prekinitve. |
| 3 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, dokaj zanesljivo in tekoče ter tehnično pravilno (z eno večjo napako). 4x12 ponovitev dokaj tekoče. |
| 2 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo, vendar nezanesljivo, z zatikanjem in napakami. 4x12 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: nedelja, 31. 5. 2020**. |

**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…),
* »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 nedelje, 31. 5. 2020 zvečer)**.