ŠPORT

Dragi sedmarčki,

zadnja ura odbojke. Veliko smo naredili v tem času na temo odbojke. Tisti, ki ste ves ta čas pridno trenirali, ste najverjetneje že opravili nalogo kombiniranih odbojev – 4-krat zgornji odboj in 1-krat spodnji odboj, povezano, ne da pade žoga na tla do skupne številke 20. Lahko ste ponosni nase, jaz vsekakor sem ponosen na vse vas, ki ste se trudili upoštevati navodila in redno opravljali ure odbojke.

Za ostale pa… 😉 Danes imaš možnost izkoristiti »celo »uro« za ocenjevanje. Pripravi si vse, kar potrebuješ – primeren prostor, športno opremo, žogo, vodo in… vztrajnost. Treniraj in posnemi video naloge – 4 zgornje odboje, 1 spodnji odboj, žogo odbijaš približno en meter nad sabo in žoga ne sme pasti na tla. Do 20 skupnih odbojev. Najboljšo izvedbo posnemi in mi jo pošlji na ales.osljak@oskoroskabela.si. Kriteriji so, po mojem mnenju tako jasni, da bi si lahko sam napisal oceno.

Če videa ne moreš poslati, mi napiši sporočilo na moj zgoraj napisani elektronski naslov in se bova dogovorila, kako mi boš poslal video. Učenci, ki so mi že poslali video, niso imeli težav. 😊

Če si nalogo že opravil v celoti, potem imaš danes uro po svoji izbiri. Imaš več možnosti: 1. izmed odbojkarskih vaj, ki smo jih izvajali na prejšnjih urah, jih izberi deset, vsako izvajaš eno minuto; 2. sam si izmisli vaje, s katerimi bi izboljšal svoje odbojkarsko znanje – zelo bom vesel, če mi vaje pošlješ, vadba naj traj 15 minut; 3. sam izbereš gibalno oziroma športno aktivnost in jo izvajaš 15 minut – zelo bom vesel, če mi pošlješ, kaj si delal.

Za vse… Ne pozabite na varnost in ostale ukrepe proti širitvi koronavirusa. Uživajte v vadbi in uspešno opravite nalogo za oceno.

Učitelj Aleš

