OCENJEVANJE PRI PREDMETU ŠPORT- dekleta

Draga dekleta!

V tem korona času je rdeča nit našega predmeta šport vzdrževanje kondicije. Glavni cilj je, da delate vaje redno in s tem pokažete, da dobro razumete pomen gibanja v tem obdobju, ko smo vsi preveč z računalniki in ujeti bolj doma. Med vadbami vas opozarjam tudi na pomen pitja ustrezne tekočine in na higieno rok.

V tednu pred počitnicami ste morale iz 25 vaj v tabeli dnevno same izbirati svojo vadbo ( 5 X 5) in pri tem upoštevati, da ste zbrale eno vajo iz vsakega sklopa. Torej, o pravilni vadbi sedaj že kar nekaj veste….

V tem tednu pa bomo tudi pri športu naredili eno vadbo povsem po vaši izbiri za oceno.

In sicer:

Sestavile si boste vadbo dolgo od 20 – 30 min. Vaša vadba mora vsebovati:

- OGREVANJE( nekaj od teka in gimnastične vaje)

- GLAVNI DEL ( naredi kakršno koli športno vadbo za kondicijo- vadba je lahko narejena v naravi ali pa v sobi, izbira je tvoja. V pomoč naj ti bodo vse vadbe, ki smo jih v teh dveh mesecih delali na daljavo.)

- ZAKLJUČEK ali SPROSTITEV(nekaj vaj za sprostitev in umiritev)

Pri izvedbi bodite čim bolj domiselne- uporabite vso svojo domišljijo in seveda znanje.

Da boste lažje načrtovale vašo vadbo, pa vam prilagam en moj izmišljen primer:

**Naslov: ŠPORTNA DEJAVNOST Z MOJIMA BRATOMA ( Mojca VESEL, 7.c)**

1. **OGREVANJE**

\* Najprej z vso vnemo pometem/ posesam stanovanje , potem pa stečem ven in se 3 minute lovim z bratoma po dvorišču.

\* Naredim 8 gimnastičnih vaj ( naštej jih in pazi na pravilno zaporedje- najprej raztezanje potem vaje za moč):

- kroženje z rokama naprej soročno

- odkloni levo, desno

- predkloni v razkoraku

- zamahi z nogo do nasprotne roke

- skiping na mestu

- 20 sek držim v položaju mize

- 15 navadnih trebušnih

- v ležanju na trebuhu 15 x plosk z rokama spreda in zadaj

1. **GLAVNI DEL**

Ker imam doma še dva brata, naredimo tekmovanje od črte do črte

10 m narazen označim dve črti( uporabim špago iz očetove delavnice ) Z bratoma se postavimo za eno črto in tekmujemo , kdo bo prvi opravil nalogo do druge črte.

* Kdo preje pride na drugo stran po vseh štirih naprej
* Kdo preje pride na drugo stran po vseh štirih nazaj kot na testiranju
* Kdo na tej razdalji naredi čim manj žabjih poskokov
* Kdo hitreje preteče razdaljo od črte do črte 4x, s tem da se vedno dotakne črte z roko
* Kdo od 5 poskusov z ene strani večkrat zadane prazno plastenko z žogo

HURA, ZMAGALA SEM! Zaslužim si kozarec vode.

**3 . ZAKLJUČEK/ SPROŠČANJE**

Brata naj se uležeta na sonček in nabereta novih moči, jaz pa se raztegnem z dvema vajama joge( vajo lahko narišem ali opišem).

IN TO JE VSA UMETNOST.

POTREBUJEŠ SAMO LIST PAPIRJA KAMOR STVARI NAPIŠEŠ KOT V MOJEM PRIMERU, SLIKAŠ SVOJ IZDELEK IN MI GA POŠLJEŠ PO MAILU:

[romana.muhar@oskoroskabela.si](mailto:romana.muhar@oskoroskabela.si)

Nalogo lahko narediš tudi na računalnik.

**ROK ZA ODDAJO JE 10.5.2020.**

Sedaj se pa potrudi in naredi čim bolj zanimivo vadbo!

PA SREČNO! Učiteljica Romana