**ŠPORT ZA ZDRAVJE, 7. RAZRED – DEKLETA, 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: SALSA ZA ZAČETNIKE (osnovna koreografija: osnovni korak naprej/nazaj 2x, v stran 2x, diagonalno nazaj 2x in diagonalno naprej 2x) narediš 3 ponovitve celotne koreografije usklajeno z glasbo, za oceno 5. Pošlješ najkasneje do 15. 5.** Pazi na začetno nogo in prenašanje teže! Na spodnji povezavi je razložena vaja. Pravilna izvedba je natančno razložena in prikazana. Poglejte cel video: Salsa za začetnike - osnovni korak**:** <https://www.youtube.com/watch?v=zDgexIYQDJ4>

|  |  |
| --- | --- |
| **OCENA** | **MERILO** |
| 5 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (brez napak). 3 pravilne ponovitve celotne koreografije, usklajeno z glasbo \* brez prekinitve. |
| 4 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno (z manjšo napako). 3 ponovitve celotne koreografije, usklajeno z glasbo \* brez prekinitve. |
| 3 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo skladno z navodili, dokaj zanesljivo in tekoče ter tehnično pravilno (z eno večjo napako). 3 ponovitve celotne koreografije, usklajeno z glasbo, dokaj tekoče. |
| 2 | Učenec izvede celotno gibalno nalogo, vendar nezanesljivo, z zatikanjem in napakami. 3 ponovitve celotne koreografije. |
| 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, 3 ponovitve celotne koreografije:**

* osnovni korak naprej, z levo nogo, LDL in nazaj DLD (pazi na prenašanje teže), 2x
* osnovni korak v stran, z levo začnemo, LDL in nazaj DLD (pazi na prenašanje teže), 2x
* osnovni korak diagonalno nazaj, začnemo z levo nazaj za desno nogo, LDL in nazaj DLD (pazi na prenašanje teže), 2x
* osnovni korak diagonalno naprej, začnemo z levo naprej pred desno nogo, LDL in nazaj DLD (pazi na prenašanje teže), 2x
* **zaplešeš na izbrano glasbo (lahko je ta s posnetka ali drug salsa ritem) – gibanje mora biti usklajeno z ritmom glasbe!**

**KAKO POSNETI IN POSLATI OPRAVLJENO VAJO:**

* Posnemi video na telefonu (prosi družinskega člana za pomoč),
* Snema te od spredaj, 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**](mailto: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 petka, 15. 5. 2020 zvečer)**.