**PREVERJANJE IN OCENJEVANJE SUVANJE KROGLE (LAHKO KAMENJA) – VAŽNA JE TEHNIKA SUVANJA**

Pri suvanju krogle poznamo dve tehniki suvanja – s prisunskim korakom in rotacijo. Uradna teža krogle za fante vaše starosti je 4 kg, članska pa 7 kg. Rezultati preko deset metrov so že odlični.

Tehnika suvanja krogle:

1. Kroglo je potrebno suniti z določenega, omejenega prostora (krog s premerom 2.135m)

2. Kroglo suvamo z eno roko na način potiskanja.

3. Krogla mora pustiti odtis znotraj robov sektorja v območju 40 stopinj

4. Pred začetkom sunka se mora krogla dotikati brade ali biti blizu nje.

8. razredi bodo preverjani in ocenjevani preko posnetkov s telefona, 9. razredi pa v šoli (ko se vidimo) ali s posnetkom.

Načrt ocenjevanja in preverjanja:

Preverjanje: 25.5. – 29.5. 2020

Ocenjevanje: 1.6. – 5.6. 2020

Na utemeljeno željo bo možna poprava ocene.

**Kriteriji:**

A) Pravilen začetni položaj:

* Prijem krogle (1 točka)
* Dvignjen komolec (1 točka)
* Teža telesa na zadnji nogi (1 točka)
* Pravilna postavitev telesa (1 točka)

B) Prisunski korak:

* Ne iztegujemo nog (kolen) pred sunkom (2 točk1)

C) Sunek:

* Boki sledijo ramenskemu obroču (1 točka)
* Krogla (kamen) ne sme biti izza ravnine ramenskega obroča( 1 točka)
* Sunek krogle, ne met! (1 točka)
* Višina leta krogle (1 točka)

**Ocenjevanje:**

8,9,10 točk – ocena 5

6,7 točk – ocena 4

4,5 točk – ocena 3

2,3 točke – ocena 2

0,1 točka – ocena 1

Na povezavah imate nekaj primerov suvanja krogle.