



POZDRAVLJENI

Danes smo za vas pripravili odbojko, ponovili boste zgornji in spodnji odboj, spodnji ter zgornji servis. Odboje lahko izvajate z **odbojgarsko žogo** ali **balonom**. V primeru, da tega nimate doma, žogo lahko izdelate sami iz papirja ter lepilnega traka. Vadbo izvedite zunaj, ker bo topleje. Poleg žoge boste potrebovali tudi **kolebnico** in **uro**.

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 76

Tema: odbojka

Učiteljica športa: Tadeja Moravec

Za dodatne informacije sem vam na voljo preko eAsistenta ali službenega e-naslova (tadeja.moravec@ostpavcka.si). Lepo vas prosim za povratno informacijo glede izvedbe.

UVOD: ustrežna športna oprema. Za ogrevanje boste tekli **8 minut neprekinjeno**, to bo predstavljalo eno izmed priprav na ocenjevanje pri atletiki. V primeru, da ne boste zmogli odteči 8 minut neprekinjeno. Lahko to razdelite na **dva dela po 4 minute**, vmes pa naredite 1 do 2 minuti hoje.

Gimnastične vaje (10 ponovitev pri vsaki vaji):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- vertikalni zamahi
- odkloni trupa,
- izpadni korak naprej,
- kroženje s koleno,
- opora ležno spredaj na dlaneh,
- počepi,
- vojaški poskoki,
- opora ležno zadaj na dlaneh,
- sonožni poskoki.

GLAVNI DEL: **odbojgarski elementi** in **preskoki kolebnice** v štirih serijah (2 x 4). Po vsaki



odbojkerski vaji, ki jo ponovite **20 krat**, naredite **10 poskokov** čez kolebnico. Serije od 1. do 4. dvakrat ponovite.

1. a) **Zgornji odboj** nad sabo v stoji (lahko tudi sede, kleče, leže – pri tem potrebujete mehko podlogo).

b) **Sonožni poskoki** čez kolebnico **z med skokom**.

2. a) **Spodnji odboj** nad sabo v stoji (lahko tudi sede, kleče).

b) **Tek** čez kolebnico.

3. a) **Spodnji servis**.

b) **Sonožni poskoki** čez kolebnico **brez med skoka**.

4. a) **Zgornji servis**.

b) **Poskoki** čez kolebnico z **eno nogo** (v prvi seriji po L nogi, v drugi po D nogi).

ZAKLJUČNI DEL: raztezne vaje s kolebnico. Pri vsaki vaji naredite šest ponovitev.

1. Odkloni s kolebnico vzročanju.

2. Zasuki v levo in desno stran s kolebnico v predročanju.

3. Predklon s kolebnico v zaročenju (stoja na nogah).

4. Leža na hrbtu, eno nogo dvignemo in jo zatakemo za kolebnico (mehka podloga).

Pošiljam še nekaj kratkih napotkov, na kaj bodite pozorni pri izvajanju odbojkerskih elementov. Namenjeni so tistim, ki **niste sigurni v pravilnost izvedbe**.

- **Zgornji odboj:** s prsti oblikujete košarico, **prsti so rahlo napeti**, odboje izvedete nad čelom, usklajeno gibanje nog in rok (noge so pred odbojem rahlo pokrčene).

- **Spodnji odboj:** žogo odbijate s podlahtmi obeh rok, roki sta v trenutku dotika žoge **iztegnjeni**, ob izvedbi spodnjega odboja iztegnete noge v kolenih.

- **Spodnji servis:** izhodiščni položaj za desničarje – leva noga spredaj (predkoračno), teža telesa je na desni nogi (zadaj), **žogo** držite z dlanjo leve roke v **višini pasu**, udarec izvedete z odprto ali zaprto (pest) dlanjo desne roke in hkrati prenesete težo na levo nogo. Postavitev pri levičarjih je ravno obratna.

- **Zgornji servis:** izhodiščni položaj za desničarje – leva noga spredaj (predkoračno), teža telesa je na desni nogi (zadaj), **žogo** držite z dlanjo leve roke v **višini ramena** ali **nad glavo**, desna roka je upognjena v komolcu v višini desnega ramena, žogo **udarite** pred telesom s popolnoma **iztegnjeno** desno **roko**. Postavitev pri levičarjih je ravno obratna.



Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?
Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?
Je namen učenja dosežen? Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?
Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.