



DELO NA DALJAVO
Šolsko leto 2019/ 2020
Razred: 4. b

Predmet: ŠPO	Zaporedna št. ure: 69.	Datum: 18. 3. 2020	Učiteljica: Mojca Starešinič
Tema: Odbojka, atletika - vzdržljivostni tek. Urjenje.			
Pripomočki: Žoga			
Namen učenja: <ul style="list-style-type: none">• izvajanje ogrevanja v obliki teka in hoje,• izvajanje raztezne in krepilne gimnastike,• Vaje za izboljšanje odbojarske tehnike			
Kriteriji uspešnosti: Uspešen/ uspešna boš ko boš: <ul style="list-style-type: none">• pravilno izvedel/a ogrevanje s tekom in hojo,• tehnično pravilno in z vsaj 10 ponovitvami izvedel/a vaje za raztezno in krepilno gimnastiko za vse mišične sklope,• pravilno izvajal/a vaje za izboljšanje odbojarske tehnike.			
Potek dela: <ul style="list-style-type: none">• Za ogrevanje: Opraviš 10 minut hoje in teka - najprej opravi 6 minut teka v pogovornem tempu. Nato 3 minute hodi. Sledi 1 minute teka v hitrem tempu.• RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: Izvedi naslednje vaje:<ul style="list-style-type: none">- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj,- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat),- kroženje z boki (10-krat v vsako smer),- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat),- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat),- zamahi z nogami naprej in gor (10-krat z vsako nogo),- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejo),- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah,- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal).			
ODBOJKARSKA TEHNIKA: Vse vaje smo že večkrat delali v šoli, zato si najprej preberi navodila za ponovitev in potem veselo na zrak ter vadi ☺			
ZGORNJI ODBOJ: <ul style="list-style-type: none">- 1. vaja: opravi 10 navpičnih zgornjih odbojev; vsak odboj posebej.- 2. vaja: potem poveži 10-krat po 2 zgornja odboja in žogo ujemi v »košaro«. Pozoren bodi na pravilno tehniko: odbijanje žoge z blazinicami prstov, pravilen položaj prstov			



(»košara«), napeti prsti, komolci so pred udarcem obrnjeni navzven, rahlo pokrčene noge.

SPODNJI ODBOJ

- 1. vaja: opravi 10 navpičnih zgornjih odbojev. Žogo vrzi navpično v zrak, pripravi roke za spodnji odboj, bodi v odbojarski preži, žogo nadzorovano odbij tako, da jo po odboju ujameš, preden pade na tla.
- 2. vaja: potem poveži 10-krat po 2 odboja; podobno kot prejšnja vaja, le da po prvem odboju žoge ne ujameš, ampak jo odbiješ še enkrat in šele potem ujameš. **Pozoren bodite na pravilno tehniko:** odbojarska preža (počep, teža na petah), roki iztegnjeni in se v nobenem trenutku ne smeta pokrčiti. Prav tako ne smeta zamahniti previsoko, ker boš žogo odbil/a nazaj. Žogo odbij s spodnjim delom podlahti.

SPODNJI SERVIS

- 1. vaja: opravi 10 spodnjih servisov. Ciljaj trden objekt na višini 2-3 m. **Pravilen položaj:** korak naprej, sprednja noga pokrčena, žoga v višini pasu ali malo nižje, žogo odbij z diagonalno roko, ki je iztegnjena. Dlan je v zapestju upognjena nazaj; tako napneš spodnji del podlahti in ga pripravi na udarec. Žogo odbij z delom podlahti tik nad zapestjem.

ZGORNJI SERVIS

- 1. vaja: opravi 10 zgornjih servisev. Ciljaj trden objekt na višini vsaj 3m. **Pravilen položaj:** žogo z napeto dlanjo udari v čim višji točki; žogo si izbij iz skoraj iztegnjene roke, ki drži žogo visoko nad glavo. Nogi sta rahlo diagonalno postavljeni in iztegnjeni v kolenu.

Za zaključek 3-krat po 20 m lahkotnega hopsanja s soročnim kroženjem.

Kako se počutiš po končani vadbi? Poročaj, pošlji mi sporočilo.

Samovrednotenje:

Kaj sem se danes naučil/a?

Je namen učenja dosežen?

Sem bil/a uspešna glede na kriterije uspešnosti?

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.

Lepo te pozdravljam.

Učiteljica Mojca