



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 10. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 51

Tema: Odbojka

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes bo lepo sončno vreme tako, da boš vadbo opravil zunaj. Vadil boš odbojkarstvo tehniko. Pozor: tudi odbojkarstvo tehniko bomo kmalu preverjali, zato obnovi znanje pravilne tehnike. Svojo izvedbo boš namreč primerjal z opisnikom in (morda) posnetkom, če dobimo ustrezen »link«. Potrebuješ odbojkarstvo žogo ali katerokoli drugo žogo, ki ni pretežka ali pretrda .

Bližamo se tudi preverjanju znanja vzdržljivostnega teka, zato tudi danes z vso zbranostjo naredi ogrevanje.



UVODNI DEL:

- 7 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 2 minuti hoje in še 1 minuta zelo hitrega teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

Vaje poznaš. Samo, da te spomnim za pravila. **Raztezna gimnastika:** vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** boš naredil na koncu, v stanovanju. Kaj pa če jih ne? NE POZABI, DA PRAZNA VREČA NE MORE STATI POKONCI

GLAVNI DEL:

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

✚ ZGORNJI ODBOJ:

- Opravi 50 navpičnih zgornjih odbojev. Odboje lahko povežeš, če ti ne uspe pa štetje odbojev nadaljaj tam, ko ti je žoga ušla iz nadzora. **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:

- Opravi 50 navpičnih spodnjih odbojev. Odboje lahko povežeš, če ti ne uspe pa štetje odbojev nadaljaj tam, ko ti je žoga ušla iz nadzora. **Pozoren bodi na pravilno tehniko:** odbojarska preža, roki iztegnjeni in se v nobenem trenutku ne smeta pokrčiti. Prav tako ne smeta zamahniti nad »horizontalo«, ker boš žogo odbil nazaj. Žogo odbiješ s spodnjim delom podlahti.

✚ SPODNJI SERVIS:

- Opravite 30 spodnjih servisov. Udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udarit. **Pravilen položaj:** korak naprej, sprednja noga pokrčena, žoga v višini pasu ali malo nižje, žogo odbiješ z diagonalno roko, ki je iztegnjena. Dlan je upognjena nazaj; tako napneš spodnji del podlahti in ga pripraviš na udarec. Žogo odbij z delom podlahti tik nad zapestjem.

✚ ZGORNJI SERVIS:

- Opravi 30 zgornjih servisov. Udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udari. **Pravilen položaj:** žogo z napeto dlanjo udari v čim višji točki. Nogi sta rahlo diagonalno postavljeni in iztegnjeni v kolenu.

✚ ZGORNJI IN SPODNJI ODBOJ IZMENIČNO:

- Poveži čim več odbojev s tehniko zgornjega in spodnjega odboja, da žoga ne pade na tla. Poskušaj priti vsaj do 10 zaporednih odbojev, skupaj naredite 50-100 odbojev.

ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in naredi krepilne vaje za roke, ramenski obroč, trup in noge. Katere vaje boš izbrali, presodi sam.

Sedaj si pa že pravi mojster odbojke. Lepo se imej.



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.