



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

Datum: 15. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 52

Tema: Odbojka. Preverjanje znanja.

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo!**

Danes boš lahko preverjanje odbojcarske tehnike opravil zunaj. Potrebuješ odbojcarsko žago ali katero drugo žogo, ki ni pretrda. Dobro se ogrej in preveri svoje znanje po spodnjih navodilih.

**POZOR!** Pri preverjanju gre za zavedanje posameznih delov telesa med različnimi odbojcarskim odbojem. Posveti se temu in prišel boš do zanimivih ugotovitev. Natančno preberi navodila in gremo.

**POVRATNA INFORMACIJA UČITELJU JE TOKRAT  
TVOJA OBVEZA. ČE JE NE BOM DOBIL, BOM MORAL O  
TEM POSEBEJ OBVESTITI STARŠE.**



#### UVODNI DEL:

- 3 minut lahkega teka (tempo 1), 2 minuti (t 2) in še 1 minuta zelo hitrega teka (t 3).

#### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 10 razteznih in krepilnih vaj za celo telo.

Vaje, ki jih ne moreš opraviti zunaj, na koncu naredi v stanovanju.

#### GLAVNI DEL: PREVERJANJE ZNANJA PRI ODBOJKI

Žogo odbijaš z različnimi tehnikami, tako da jo odbijaš v navpično v zrak ali v steno (pod, košarkarska tabla...) na višini vsaj 3 m. Vsako tehniko izvajaš posebej.

**Za orientacijo: če ti uspe povezati 10 ali več zaporednih odbojev (zgornjih in spodnjih), pomeni, da s tvojo tehniko ni nič zelo narobe.**



#### Opisnik:

- ✓ **Zgornji odboj:** Učenec je v visoki preži, roke pokrčene, komolci visoki in v stran (kot 90 stopinj glede na trup). Prsti oblikujejo košaro v višini čela, palca sta največ za širino 2 prstov narazen.
- Učenec poskuša večkrat zaporedoma odbiti odbojarsko žogo, pri tem upošteva pravilno tehniko zgornjega odboja.
- Po opravljenih odbojih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.

#### NAPAKE:

- ✓ **Zgornji odboj:**
- roke niso pokrčene (-4), prsti so mehki (-4), ni preže (-3), napačna postavitev prstov (-2). Spuščanje rok po odboju (-2).

- ✚ **Spodnji odboj:** Učenec je v nizki preži, roke skupaj in stegnjene (med nogami). Učenec žogo odbija z napetimi rokami, z zelo malo gibanja z



rokami (največ 10 stopinj gibanja navzgor). Večji del sile prevzamejo noge z gibanjem gor ali dol.

- Učenec poskuša večkrat zaporedoma odbiti odbojkarsko žogo, pri tem upošteva pravilno tehniko spodnjega odboja.
- Po opravljenih odbojih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.

#### NAPAKE:

##### **Spodnji odboj:**

- roke niso iztegnjene (-4), ni preže (-4), roke niso napete (-2), previsok zamah (-2).
- 

➤ **Zgornji servis:** Učenec je v diagonalnem položaju nog. Žogo odbija v najvišji točki. Udarec žoge sledi dolgemu zamahu. Roka je v komolcu stegnjena ali blago pokrčena. Dlan stegnjena in napeta. Žogo odbije z »korenem« prstov.

- Učenec 5-krat izvede zgornji servis, pri tem upošteva pravilno tehniko zgornjega servisa.
- Po opravljenih servisih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.

#### NAPAKE:

##### ➤ **Zgornji servis:**

- žoge ne odbijemo v najvišji točki (-1), dlan ni napeta (-1), ni diagonalnega položaja (-2).

● **Spodnji servis:** Učenec je v diagonalnem položaju nog (glede na roko s katero servira) v nizki ali visoki preži. Žogo odbija v nizki točki (višina pasu). Udarec žoge sledi dolgemu zamahu. Roka je v komolcu stegnjena ali blago pokrčena. Zapestje je napeto z iztegnjeno dlanjo nazaj. Žogo odbija s spodnjim delom podlakti.

- Učenec 5-krat izvede spodnji servis, pri tem upošteva pravilno tehniko spodnjega servisa.
- Po opravljenih servisih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.

#### NAPAKE:



- **Spodnji servis:**

- učenec ni v preži (-1), roka ni iztegnjena (-1), žogo vržemo v zrak (-2).

***Glede na kriterije in doseženo število točk mi sporoči, kako uspešen si bil. Lahko napišeš, kje si delal napake in koliko točk si si prislužil glede na opisnike, ki so bili pri posameznih tehnikah. Največje število možnih točk je 16. Za pozitivno oceno pa potrebuješ vsaj 8 točk.***

**ZAKLJUČNI DEL:**

Popij malo vode in naredi krepiln vaje za roke z ramenskim obročem, trup in noge. Katere vaje boste izbrali, presodite sami.

**Upam, da si bil uspešen.**

**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.