



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (fantje)

Datum: 17. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 45

Tema: Odbojka, atletika; vzdržljivostni tek. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani!

Za dodatne informacije sem na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 12 minut hoje in teka. Učenec najprej opravi 5 minut teka v pogovornem tempu. Nato 1 minuto hodi. Sledi zopet 5 minute teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z glavo v levo 5-krat in v desno 5-krat (počasi)
- 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 zmorejete)
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- 10 počepov
- 10 poskokov s pritegovanjem kolen visoko
- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ:

- Opravite 70 navpičnih zgornjih odbojev. Odboje lahko povežete, če vam ne uspe pa štetje odbojev nadaljujte tam, ko vam je žoga ušla iz nadzora. Pozorni bodite 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:



- Opravite 50 navpičnih spodnjih odbojev. Odboje lahko povežete, če vam ne uspe pa štetje odbojev nadaljujte tam, ko vam je žoga ušla iz nadzora. Pozorni bodite na pravilno tehniko: odbojarska preža, roki iztegnjeni in se v nobenem trenutku ne smeta pokrčiti. Prav tako ne smeta zamahniti nad »horizontalo«, ker bomo žogo odbili nazaj. Žogo odbijemo s spodnjim delom podlahti.

SPODNJI SERVIS:

- Opravite 30 spodnjih servisov. Ciljajte trden objekt na višini vsaj 3m. Če ste notri, udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Pravilen položaj: korak naprej, sprednja noga pokrčena, žoga v višini pasu ali malo nižje, žogo odbijemo z diagonalno roko, ki je iztegnjena. Dlan je upognjena nazaj; tako napnemo spodnji del podlahti in ga pripravimo na udarec. Žogo odbijemo z delom podlahti tik nad zapestjem.

ZGORNJI SERVIS:

- Opravite 30 zgornjih servisov. Ciljajte trden objekt na višini vsaj 3m. Če ste notri, udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Žogo z napeto dlanjo udarimo v čim višji točki. Nogi sta rahlo diagonalno postavljeni in iztegnjeni v kolenu.

ZAKLJUČNI DEL: žongliranje z odbojarsko žogo. Opravimo čim večje število odbojev odbojarske žoge ali balona z zgornjim, spodnjim odbojem ali z eno roko, ko rešujemo žogo.

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.