



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 3. B RAZREDU

Datum: 17. 4. 2020

Ura po urniku: 1.

Število realizirane ure: 93

Tema: Male igre z žogo. Mala odbojka.

Učitelj športa: Robert Dragan

Živijo!

Danes je v načrtu odbojka. Vadil/a boš zunaj. Za učni pripomoček boš uporabil/a žogo oziroma kakršnokoli lahko, mehko žogo ali žogico. Tudi balon pride v poštev. Da ne boš sedel/a ravno na tleh, si lahko vzameš še podlogo.



UVODNI DEL:

- **3 min teka v počasnem tempu (tempo 1), 2 min hoje, 2 min teka v srednje hitrem tempu (tempo 2), 2 min hoje, 2 min zelo hitrega tempa (tempo 3)**

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.

- 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)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah

Ostale krepilne vaje boš na koncu naredil/a notri.

GLAVNI DEL:

ZGORNJI ODBOJ:

- ŽOGO ODBIJAJ IZ ENE ROKE V DRUGO. ŽOGO ODBIJAJ S PRSTI ROK NAD GLAVO. NAREDI VSAJ 50 ODBOJEV.
- ŽOGO VRZI V ZRAK IN JO SOROČNO, Z ZGORNJIM ODBOJEM, ODBIJ ČIM VIŠJE. DOTAKNEŠ SE JO LAHKO SAMO Z BLAZINICAMI PRSTOV. NAREDI 30 ODBOJEV.
- SEDI IN ŽOGO NAD GLAVO LAHKOTNO ODBIJAJ Z BLAZINICAMI PRSTOV. NAREDI 30 ODBOJEV

SPODNJI ODBOJ:

- ŽOGO VRZI V ZRAK, ROKI NASTAVI V PRAVILEN POLOŽAJ ZA SPODNJI ODBOJ (ROKI V KOMOLCU IZTEGNI IN NAPNI) IN ŽOGO ODBIJ S SPODNJIM DELOM PODLAHTI. ŽOGO ODBIJ VSAJ 2m VISOKO IN JO UJAMI. NAREDI 30 ODBOJEV.
- POČEPNI IN ŽOGO S SPODNJIM ODBOJEM LAHKOTNO ODBIJAJ. NAREDI ČIM VEČ ZAPOREDNIH ODBOJEV. SKUPAJ JIH NAJ BO 50.

SPODNJI SERVIS:

- ŽOGO DRŽI ČIM NIŽJE PRED SEBOJ. DLAN DRUGE ROKE »ZVIJ« NAZAJ, DA SE ROKA NAPNE V ZAPESTJU. NATO ZAMAHNI V SMERI NAPREJ IN ŽOGO ZADENI S SPODNJIM DELOM PODLAHTI. ŽOGO ODBIJ V SMERI NAPREJ IN GOR. CILJAJ OBJEKT, KI BO VSAJ 3m VISOKO, VENDAR NE HIŠINO FASADO. NAREDI VSAJ 20 ODBOJEV.

ZAKLJUČNI DEL: Notri opravi krepilne vaje za trup:

- 15- 20 dvigov trupa za trebušne mišice
- 6 x 5 s diagonal v leži na trebuhu za hrbtne mišice
- »plank« oziroma opore: hrbno, trebušno in bočno. Vse po 10-15 sekund
-

...še sprostilna vaja:

- leži na hrbet, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«



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.