



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 18. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 58

Tema: Odbojka

Učitelj športa: Robert Dragan

Pozdravljen.

Današnja ura športa bo namenjena vadbi odbojkarske tehnike in ohranjanju pridobljene vzdržljivosti. Potrebuješ odbojkarsko žogo, balon ali katero drugo žogo, ki ni pretrda. Vreme bo po vsej verjetnosti ugodno za vadbo na prostem.

Vadi sam oziroma z domačimi.



UVODNI DEL

- 6 minut lahkotnega teka (tempo 1)
- 2 minuti teka v tempu t2,
- 1 minuta hitrega teka (tempo 3)

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 8 razteznih in 5 krepilnih vaj za celo telo.

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

GLAVNI DEL

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ:

- Opravi 30 navpičnih zgornjih odbojev. Odboje lahko povežeš, če ti ne uspe pa štetje odbojev nadaljuj tam, ko ti je žoga ušla iz nadzora. Pozoren bodi na pravilno tehniko. **Za popestritev lahko med posameznimi odboji enkrat zaploskaš.**

SPODNJI ODBOJ:

- Opravi 30 navpičnih spodnjih odbojev. Odboje lahko povežeš, če ti ne uspe pa štetje odbojev nadaljuj tam, ko ti je žoga ušla iz nadzora. Pozoren bodi na pravilno tehniko. **Za lažjo izvedbo, lahko žoga enkrat pade na tla potem pa jo zopet odbiješ.**

SPODNJI SERVIS:

- Opravi 30 spodnjih servisov. Udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udari. Pozoren bodi na pravilno tehniko. **Za razvijanje natančnosti, si na tla nariši kvadrat 1m x 1m in ga ciljaj z razdalje 5, 7 in 9 m.**

ZGORNJI SERVIS:

- Opravi 30 zgornjih servisov. Udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Pozorni bodite na pravilno tehniko. **Za razvijanje natančnosti, si na tla narišite kvadrat 2m x 2m in ciljajte vanj z enakih razdalj kot pri spodnjem servisu.**

KOMBINACIJA ZGORNJEGA IN SPODNJEGA ODBOJA:

- Opravi 30 odbojev z zgornjim in spodnjim odbojem. Poskušaj povezati čim več odbojev. Če ti ne uspe, nadaljujete štetje od tam, kjer si naredil napako. Pozoren bodi na pravilno tehniko. **Za popestritev lahko med odboji delaš počepe.**

ZAKLJUČNI DEL

Popij malo vode in izvedi raztezne vaje (v položaju vztrajajte 10 sekund).

Vaje so:

- roke dvignite sklenjene nad glavo in se vzhnite na prste,
- potiskajte komolec ene in nato še druge roke za glavo,
- naredite predklon do prstov na nogi in zadržite,
- naredite zaklon do pet,



- izpadni korak naprej z L in D nogo,
- lahkotni poskoki s stresanjem rok in nog.

Če imaš dovolj moči, v stanovanju naredi še vaje za moč za: roke, trup spredaj, trup zadaj in noge.

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.