



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

Datum: 20. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 52

Tema: Odbojka

Učitelj športa: Robert Dragan

**Živijo!**

Danes bo spremenljivo vreme. Kljub temu boš vadbo opravil zunaj. Vadil boš odbojgarsko tehniko in se pripravljaj na jutrišnje preverjanje vzdržljivostnega teka. Potrebuješ odbojgarsko žogo, balon ali katero drugo žogo, ki ni pretrda.



#### UVODNI DEL:

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

#### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- izberi 10 razteznih in 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.

##### SPODNJI ODBOJ:

- Opraviš 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.

##### SPODNJI SERVIS:

- Opravi 20 spodnjih servisov. Ciljaj objekt ali cilj na višini 3 m, na razdalji vsaj 5m. Če ne moreš, udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udari. Pozoren bodi na pravilno tehniko.

##### ZGORNJI SERVIS:

- Opravi 20 zgornjih servisov. Ciljaj objekt ali cilj na višini 3 m, na razdalji vsaj 5m. Če ne moreš, udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udari. Pozoren bodi na pravilno tehniko.

##### KOMBINACIJA ZGORNJEGA IN SPODNJEGA ODBOJA:

- Opravi 30 odbojev z zgornjim in spodnjim odbojem. Poskušaj čim več odbojev povezati. Če ti ne uspe, nadaljuje štetje tam, kjer si naredil napako. Pozoren bodi na pravilno tehniko.

#### ZAKLJUČNI DEL:

Popij malo vode in v stanovanju izvedi še vaje za moč trupa.

Vaje so: - dvig trupa za trebušne mišice (15x),

- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund),
- »plank« čelno (15 sekund),
- »plank« hrbtno (15 sekund),
- »plank« bočno (za vsak bok 10 sekund).



**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.