



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

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 47

Tema: Odbojka, splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

Pozdravljeni učenci!

Ker bo danes ponovno hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v prostoru in ponovitvijo odbojkarskega znanja praktično z balonom ali mehkejšo žogo in teoretično z reševanjem kviza preko interneta. Ven v tem mrazu ne rabite. Če boste vseeno šli ven, se toplo oblecite. Teč danes ne rabite. Vsekakor pa pred začetkom izvajanja razteznih in krepilnih vaj potrebujete nekaj minut za ogrevanje. To boste storili tako, da boste nekaj minut izvajali vaje na mestu. Tako pa začnimo!

Vaje v glavnem delu lahko narediš z balonom ali kakršnokoli mehko žogo ali žogico. Če balona ali žogice nimaš, ni problema. Zmečkaj časopisni papir v kroglo, ga oblepi in žoga primerna za vadbo je pred tabo. Če za vadbo uspeš pridobiti še enega družinskega člana, bo vadba veliko bolj zanimiva.

UVODNI DEL: (Če želite ☺). 15-30 minut gibanja v naravi (sprehod, hitra hoja...).

Ko prideš v stanovanje, v svoji sobi ali v dnevni sobi za ogrevanje naredi aerobne vaje na mestu. Vaje delaj v počasnem tempu. Vsako vajo izvajaš **45 sekund**. Opraviš 2 kroga. Vaje so:

- korakanje na mestu z visokim dviganjem kolen
- lahkotno hopsanje na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi nazaj
- tek na mestu
- jogging poskoki na mestu



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)
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- 10 počepov
- 10 poskokov s pritegovanjem kolen visoko
- dvig trupa za trebušne mišice (10-krat)
- dvigovanje trupa za hrbtne mišice (10 diagonal).

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ:

- Opravite 20 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. Če boste delali v paru, si balon ali žogo podajajte.

SPODNJI ODBOJ:

- Opravite 20 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. Če boste delali v paru, si balon ali žogo podajajte, in sicer eden odbija z zgornjim, drugi pa mu vrača s spodnjim odbojem.

SPODNJI SERVIS:

- Opravite 20 spodnjih servisov. 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. Če boste delali v paru, si balon ali žogo podajajte s spodnjim servisom.

ZGORNJI SERVIS:

- Opravite 20 zgornjih servisov. 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. Če boste delali v paru, si balon ali žogo podajajte z zgornjim servisom.



TEORETIČNI DEL:

- rešite interaktivne vaje na naslednji spletni povezavi: https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm

ZAKLJUČNI DEL:

Ker ste ob zaključku vadbe sedeli, naredite nekaj razteznih vaj:

- začnimo z glavo v desno stran 5s, v levo stran 5s in še enkrat ponovimo,
- ramena potiskamo gor 5s in dol 5s,
- prste obeh rok prepletamo in dvignemo roki nad glavo in zadržimo 10 sekund,
- naredimo še predklon in vztrajamo v tem položaju 10 s.

Tako, to bo to.

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.