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

Datum: 24. 3. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka učne ure: 47

Tema: Odbojka, splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

Pozdravljene učenke!

Ker je 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. Uvodni del boste skupaj s starši ali posamično izvedli popoldne, ko bo topleje. Vsekakor pa pred začetkom izvajanja razteznih in krepilnih vaj potrebujete nekaj minut za ogrevanje. To boste storili tako, da boste dve minuti tekli na mestu. Nato boste minuto izvajali srednji skiping na mestu ter hopsanje na mestu z visokim dvigovanjem kolen in rok. Tako pa začnimo!

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 20 minut počasne in hitre hoje.  |
| * 2 minuti teka na mestu, 1 minuta srednji skiping (30s) in hopsanje (30s) 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 koleni 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.

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: odbojkarska 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 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.

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.

TEORETIČEN 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 prepletemo 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. |