



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (fantje)

Datum: 25. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 46

Tema: Odbojka, splošna kondicijska priprava.

Učitelj športa: Robert Dragan

Pozdravljeni učenci!

Ker je danes hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v prostoru. Ponovil boš praktično odbojgarsko znanje z balonom ali mehkejšo žogo in teoretično znanje z reševanjem kviza preko interneta. Vsekakor pa pred začetkom izvajanja razteznih in krepilnih vaj potrebuješ nekaj minut za ogrevanje. To boš storili tako, kot je zapisano v uvodu. Tako pa začnimo!

**REKVIZITI: uporabite lahko balon, ali kakršnokoli otroško, mehko, morda doma narejeno žogo.**

UVODNI DEL:

OGREVANJE 1: 30 sprehoda v naravi. Ta del zaradi zimskega vremena ni nujen, lahko pa ga opraviš tudi kak drug dan.

OGREVANJE 2: opraviš 2 kroga aerobnih vaj. Vsako vajo izvajaš 45 sekund. Odmor med vajami je 10-15 sekund, oziroma toliko, da zamenjaš vaje. Tempo izvajanja vaj je počasen.

Vaje so:

- tek ali srednji skiping na mestu
- hitra hoja po stopnicah gor, počasi dol
- preskakovanje kolebnice ali namišljene kolebnice z medskokom
- hopsanje na mestu

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:



- kroženje z glavo v levo 8-krat in v desno 8-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)
- 12 sklec (s kolena na tleh ali ne)
- 12 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- 12 počepov
- dvig trupa za trebušne mišice (12-krat)
- dvigovanje trupa za hrbtne mišice (10 diagonal in 2x oboje skupaj; roke in noge).

#### ODBOJKARSKA TEHNIKA:

##### ZGORNJI ODBOJ SEDE IN LEŽE:

- Opraviš 30 navpičnih zgornjih odbojev. Pol v sedečem in pol v ležečem položaju. Odboje lahko povežeš, če ti ne uspe pa štetje odbojev nadaljuj tam, ko ti je žoga ušla iz nadzora. Pozoren bodi 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 ČEPE ALI SEDE NA STOLU:

- Pol v čepečem položaju in pol sede na stolu. 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: odbojkarška preža, roki iztegnjeni in se v nobenem trenutku ne smeta pokrčiti. Prav tako ne smeta zamahniti nad »horizontalo«, ker boš žogo odbil nazaj. Žogo odbiješ s spodnjim delom podlahti. Če ti lahko kdo pomaga s podajanjem, toliko bolje in vse odboje naredi z vstajanjem s stola.

##### SPODNJI SERVIS ČEPE. Z ENO NOGO ČEPIŠ, Z DRUGO PA KLEČIŠ (položaj izpadnega koraka, le da z eno nogo klečiš):

- Opravi 30 spodnjih servisov. Udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udari. Pravilen položaj: korak naprej, sprednja noga pokrčena, žoga v višini pasu ali malo nižje, žogo odbiješ z diagonalno roko, ki je iztegnjena. Dlan je upognjena nazaj; tako napneš spodnji del podlahti in ga pripraviš na udarec. Žogo odbiješ z delom podlahti tik nad zapestjem.

##### ZGORNJI SERVIS KLEČE NA OBEH NOGAH:

- Opravi 30 zgornjih servisov. Udarec nakaži in žogo ali balon le rahlo udari. Žogo z napeto dlanjo udari v čim višji točki. Nogi sta rahlo diagonalno postavljeni in iztegnjeni v kolenu.

#### TEORETIČNI DEL:

- reši interaktivne vaje na naslednji spletni povezavi: [https://interaktivne-vaje.si/sport/sport\\_gradiva/odbojka/odbojka\\_1.htm](https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm)

#### ZAKLJUČNI DEL:



Ker si v glavnem delu v glavnem sedel, ležal in klečal naredi nekaj razteznih vaj:

- začnimo z glavo v desno stran 8s, v levo stran 8s in še enkrat ponoviš,
- ramena potiskaj gor 8 s in dol 8 s,
- prste obeh rok prepleteš in dvigneš roki nad glavo in zadržiš 8 sekund,
- naredi še predklon in vztrajaj v tem položaju 8 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.