



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. A RAZREDU ZA FANTE

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 77

Tema: VZDRŽLJIVOSTNI TEK, ODBOJKA

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO!

Danes je na programu odbojka. Po jutranjem mrazu bo pozneje toplo in vadbo lahko opraviš na prostem. Sam ali v družbi najožjih sorodnikov. Po teku boš ponovil zgornji in spodnji odboj, spodnji ter zgornji servis. Odboje lahko izvajaš z odbojgarsko žogo, otroško žogo ali balonom. Žogo lahko izdeláš tudi sam iz papirja ter lepilnega traka. Košarkarska žoga je pretežka in pretrda. Tudi nogometna ni najboljša. Če že nimaš druge, ji malo spusti zrak, da ne bo pretrda. Poleg žoge boš potreboval še kolebnico ali vrv in uro.

POZOR! PRI ODBOJKARSKIH VAJAH ŽOGO ODBIJAJ V ZRAK ALI V OBJEKT, KI GA NE MOREŠ POŠKODAVATI: KOŠARKARSKA TABLA, STENA PODA ALI SENIKA. NIKAKOR PA ŽOGE NE NABIJAJ V FASADO HIŠE IPD.

UVOD:

POZOR! Ustrezna športna oprema. Za ogrevanje boš pretekel 8 minut neprekinjeno. Začni bolj počasi. Ko prideš v ritem, teči v enakomernem tempu, brez sunkovitih pospeševanj do zadnje minute.

POZOR! Če se le da, tek opravi brez odmora, ker je to pomembna priprava na ocenjevanje vzdržljivostnega teka v maju ali juniju. Držim pesti, da tek v naravi opraviš brez težav. Če ne boš zmogetel, tek razdeli na dvakrat po 4 minute z minuto ali dvema hoje vmes.



Gimnastične vaje (10 ponovitev pri vsaki vaji):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- vertikalni zamahi z eno roko ob telesu in z drugo ob glavi
- odkloni trupa,
- izpadni korak naprej,
- opora ležno («plank»), čelno,
- počepi,
- vojaški poskoki,
- opora ležno («plank»), hrbtno,
- sonožni poskoki.

GLAVNI DEL: odbojgarski elementi in preskoki kolebnice v štirih serijah (narediš 2 vaji v vsaki seriji in jih ponoviš vsaj dvakrat. Če ne boš preveč utrujen po teku pa štirikrat).

Po vsaki odbojgarski vaji, ki jo ponoviš 20-krat, narediš 10 poskokov čez kolebnico.

1. SERIJA:

- Zgornji odboj nad sabo v stoji (lahko tudi sede, kleče, leže – pri tem potrebuješ mehko podlogo).
- Sonožni poskoki čez kolebnico z med skokom.

2. SERIJA:

- Spodnji odboj nad sabo v stoji (lahko tudi sede, kleče).
- Tek čez kolebnico.

3. SERIJA:

- Spodnji servis.
- Sonožni poskoki čez kolebnico brez med skoka.

4. SERIJA

- Zgornji servis.
- Poskoki čez kolebnico z eno nogo (v prvi seriji po L nogi, v drugi po D nogi).

ZAKLJUČNI DEL: raztezne vaje s kolebnico. Pri vsaki vaji narediš šest ponovitev.

1. Odkloni s kolebnico vzročanju (nad glavo).
2. Zasuki v levo in desno stran s kolebnico v predročanju.
3. Predklon s kolebnico v zročanju (stoja na nogah).



Pošiljam še nekaj kratkih napotkov, na kaj bodite pozorni pri izvajanju odbojgarskih elementov. Namenjeni so tistim, ki niste sigurni v pravilnost izvedbe.

- **Zgornji odboj**: s prsti oblikujete košarico, **prsti so rahlo napeti**, odboje izvedete nad čelom, usklajeno gibanje nog in rok (noge so pred odbojem rahlo pokrčene).

- **Spodnji odboj**: žogo odbijate s podlahtmi obeh rok, roki sta v trenutku dotika žoge **iztegnjeni**, ob izvedbi spodnjega odboja iztegnete noge v kolenih.

- **Spodnji servis**: izhodiščni položaj za desničarje – leva noga spredaj (predkoračno), teža telesa je na desni nogi (zadaj), **žogo** držite z dlanjo leve roke v **višini pasu**, udarec izvedete z odprto ali zaprto (pest) dlanjo desne roke in hkrati prenesete težo na levo nogo. Postavitev pri levičarjih je ravno obratna.

- **Zgornji servis**: izhodiščni položaj za desničarje – leva noga spredaj (predkoračno), teža telesa je na desni nogi (zadaj), **žogo** držite z dlanjo leve roke v **višini ramena** ali **nad glavo**, desna roka je upognjena v komolcu v višini desnega ramena, žogo **udarite** pred telesom s popolnoma **iztegnjeno** desno roko. Postavitev pri levičarjih je ravno obratna.

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.