Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU (dekleta)

Datum: 3. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Zaporedna številka ure: 76

Tema: Odbojka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: bostjan.srovin@ostpavcka.si.

Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

Pozdravljene učenke!

Danes boste ponovile odbojkarsko tehniko. Za vadbo potrebujete odbojkarsko žogo ali balon, lahko tudi kakšno drugo mehkejšo žogo. Vaje boste izvajali zunaj, ker bo topleje. Potrebovali boste tudi kolebnico in uro.

Pa veselo na delo. Ne pozabite na pijačo. **Vadite sami**!

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL**: * tekli boste **8 minut neprekinjeno**, (predpriprava za ocenjevanje pri atletiki). Če ne zmorete preteči 8 minut neprekinjeno, lahko to razdelite na dva dela po 4 minute, vmes pa 1 do 2 minuti hodite.

**Kompleks gimnastičnih vaj** Vaje so: (naredite 10 ponovitev pri vsaki vaji)* kroženje z rokami naprej in nazaj,
* vertikalni zamahi
* odkloni trupa,
* izpadni korak naprej,
* kroženje s koleni,
* opora ležno spredaj na dlaneh,
* počepi,
* vojaški poskoki,
* opora ležno zadaj na dlaneh,
* sonožni poskoki.
 |
| **GLAVNI DEL**: ODBOJKARSKI ELEMENTI in PRESKOKI KOLEBNICE v štirih serijah (2 x 4). Po vsaki odbojkarski vaji, ki jo ponovite 20 krat, naredite 10 poskokov čez kolebnico. Serije od 1. do 4. dvakrat ponovite.  |
| 1. a) Zgornji odboj nad sabo v stoji (lahko tudi sede, kleče, leže – pri tem potrebujete mehko podlogo). b) Sonožni poskoki čez kolebnico z med skokom. |
| 2. a) Spodnji odboj nad sabo v stoji (lahko tudi sede, kleče). b) Tek čez kolebnico. |
| 3. a) Spodnji servis.  b) Sonožni poskoki čez kolebnico brez med skoka.  |
| 4. a) Zgornji servis.  b) 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 naredite 6 ponovitev. 1. Odkloni s kolebnico vzročenju.
2. Zasuki v levo in desno stran s kolebnico v predročenju.
3. Predklon s kolebnico v zaročenju (stoja na nogah).
4. Leža na hrbtu, eno nogo dvignemo in jo zataknemo za kolebnico (mehka podloga).
 |

Še nekaj kratkih napotkov, na kaj bodite pozorni pri izvajanju odbojkarskih 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. |