



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 5. RAZREDU

Datum: 6. 4. 2020

Ura po urniku: 3.

Število realizirane ure: 78

Tema: Odbojka, vzdržljivostni tek.

Učitelj športa: Robert Dragan

ŽIVIJO!

Danes je za hojo in tekom na programu odbojka. Po jutranjem hladu 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 **odbojkarsko žogo**, **otroško žogo** ali **balonom**. Žogo lahko izdeláš tudi sam iz papirja ter lepilnega traka. Košarkarske in nogometne žoge so pretežke in pretrde. Poleg žoge boš potreboval še **uro**.

Pozor! pri odbojkarskih vajah žogo odbijaj v zrak ali v objekt, ki ga ne moreš poškodovati: košarkarska tabla, stena poda ali senika. nikakor pa žoge ne nabijaj v fasado hiše ipd.



UVODNI DEL: 30 minut gibanja v naravi. V zadnjih 15 minutah opravi dvakrat po 5 minut teka. Vmes 2 minuti hoje.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- Vaje dobro poznaš in jih ne bom našteval. Vaje za moč, ki jih običajno narediš sede in leže, naredi po koncu vadbe v stanovanju.

GLAVNI DEL:

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ:

- Poveži 10-krat po 3-4 zaporedne zgornje odboje.

SPODNJI ODBOJ

- Poveži 10-krat po 3-4 zaporedne spodnje odboje.

SPODNJI ODBOJ

- Žogo vrzi visoko navpično v zrak. Pripravi se na spodnji odboj. Žogo odbij navpično in jo ujemi preden pada na tla.

ZGORNJI IN SPODNJI ODBOJ

- Poveži čim več zaporednih zgornjih in spodnjih odbojev. Vztrajaj vsaj 5 minut.

SPODNJI SERVIS

- Opravi 15 spodnjih servisov. Ciljaj točko ali krog premera 1 meter na trdnem objektu na višini vsaj 3 m.

ZGORNJI SERVIS

- Opravi 15 zgornjih servisov. Ciljaj točko ali krog premera 1 meter na trdnem objektu na višini vsaj 3 m.

ZAKLJUČNI DEL: V stanovanju naredi krepilne vaje, ki jih nisi uspel med ogrevanjem:

- 15 sklec z odrivanjem od stene
- 15 dvigov strupa za trebušne mišice
- 10 diagonal po 5 sekund za hrbtne mišice
- 10 žabjih poskokov na mestu



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.