



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 4. A

Datum: 18. 3. 2020

Ura po urniku: 4.

Število realizirane ure: 68

Tema: Odbojka, atletika; vzdržljivostni tek. Urjenje.

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani učenci!

Za dodatne informacije sem na voljo prek e-asistenta oziroma prek službenega e-naslava. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 10 minut hoje in teka. Učenec najprej opravi 6 minut teka v pogovornem tempu. Nato 3 minute hodi. Sledi 1 minute teka v hitrem tempu.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- 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 kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorejjo)
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

ODBOJKARSKA TEHNIKA:

ZGORNJI ODBOJ:

- 1. vaja: opravite 10 navpičnih zgornjih odbojev; vsak odboj posebej.
 - 2. vaja: potem povežite 10-krat po 2 zgornja odboja in žogo ujemite v »košaro«.
- 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

- 1. vaja: opravite 10 navpičnih zgornjih odbojev. Žogo vrzite navpično v zrak pripravite roke za spodnji odboj, bodite v odbojkarški preži, žogo nadzorovano odbijte tako, da jo po odboju ujamete preden pade na tla.



- 2. vaja: potem povežite 10-krat po 2 odboje; podobno kot prejšnja vaja, le da po prvem odboju žoge ne ujamete, ampak jo odbijete še enkrat in šele potem ujamete.. **Pozorni bodite na pravilno tehniko:** odbojkarska preža (počep, teža na petah), roki iztegnjeni in se v nobenem trenutku ne smeta pokrčiti. Prav tako ne smeta zamahniti previsoko, ker bomo žogo odbili nazaj. Žogo odbijemo s spodnjim delom podlahti.
- SPODNJI SERVIS
- 1. vaja: opravite 10 spodnjih servisev. Ciljajte trden objekt na višini 2-3 m. Če ste notri, 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 v zapestju upognjena nazaj; tako napnemo spodnji del podlahti in ga pripravimo na udarec. Žogo odbijemo z delom podlahti tik nad zapestjem.
- ZGORNJI SERVIS
- 1. vaja: opravite 10 zgornjih servisev. Ciljajte trden objekt na višini vsaj 3m. Če ste notri, udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. **Pravilen položaj:** žogo z napeto dlanjo udarimo v čim višji točki; žogo si izbijemo iz skoraj iztegnjene roke, ki drži žogo visoko nad glavo. Nogi sta rahlo diagonalno postavljeni in iztegnjeni v kolenu.

ZAKLJUČNI DEL: 3-krat po 20 m lahkega hopsanja s soročnim kroženjem. Med odmorom hodimo na štart.

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.