



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 18. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Število realizirane ure: 44

Učitelj športa: Robert Dragan

Spoštovani učenci!

Realizacija pri pouku športa je pomembna z vidika ohranjanja telesnega, v tej situaciji pa še posebej duševnega zdravja učencev. Z realizacijo boste učenci izboljšali raven svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Z vadbo se tudi pripravljate na zadnji ocenjevanji: odbojcarska tehnika in vzdržljivostni tek. Pripravljate se tudi na aprilske meritve za športno vzgojni karton (SLOFIT). Vadba bo načrtovana tako, da jo boste lahko realizirali zunaj in/ali notri. Slednje bolj velja za primer deževnega vremena. Za dodatne informacije sem na voljo prek e-asistenta oziroma prek službenega e-naslova. Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.

UVODNI DEL: 12 minut hoje in teka. Najprej opravite 5 minut teka v pogovornem tempu. Nato 2 minute hodi. Sledi zopet 5 minut teka.

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)
- predklon – zaklon; s prsti do tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor pač zmorete)
- 10 počepov; sedanje na stol in vstajanje
- Dvig trupa za trebušne mišice (10-krat) oziroma hrbtne mišice (10 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.

ODBOJKARSKA TEHNIKA. UPORABLJATE LAHKO VSE MOŽNE ŽOGE, TUDI BOLJ MEHKE. TEŽAVA BO LE, ČE IMATE LE KOŠARKARSKO ŽOGO, KI JE PRETEŽKA. PODOBNO, VENDAR V MANJŠI MERI, VELJA TUDI ZA NOGOMETNO ŽOGO.

- ZGORNJI ODBOJ:
- Opravite vsaj 50 navpičnih zgornjih odbojev. Žogo lahko odbijate v zrak ali pa v trd objekt, ki je vsaj 3 m visoko (košarkarska tabla, stena skednja...). Odboje lahko povežete, če vam ne uspe pa štetje odbojev nadaljujte tam, ko vam je žoga ušla iz nadzora. Pozorni bodite na pravilno tehniko, ki je opisana v OPISNIKU.



- SPODNJI ODBOJ:
- Opravite 50 navpičnih spodnjih odbojev. Žogo lahko odbijate v zrak ali pa v trd objekt, ki je vsaj 3 m visoko (košarkarska tabla, stena skednja...). Odboje lahko povežete, če vam ne uspe pa štetje odbojev nadaljujte tam, ko vam je žoga ušla iz nadzora. Pozorni bodite na pravilno tehniko, ki je opisana v opisniku.
- SPODNJI SERVIS:
- Opravite 30 spodnjih servisov. Žogo lahko odbijate v zrak ali pa v trd objekt, ki je vsaj 3 m visoko (košarkarska tabla, stena skednja...). Če ste notri, udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Pravilen položaj je opisan v OPISNIKU..
- ZGORNJI SERVIS:
- Opravite 30 zgornjih servisov. Žogo lahko odbijate v zrak ali pa v trd objekt, ki je vsaj 3 m visoko (košarkarska tabla, stena skednja...). Če ste notri, udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Pravilen položaj je opisan v OPISNIKU.
-

Opisnik

Zgornji odboj: Učenec/ka je v visoki preži, roke pokrčene, komolci visoki in vstran (kot 90 stopinj glede na trup). Prsti oblikujejo košaro v višini čela, palca sta največ za širino 2 prstov narazen.

Spodnji odboj: Učenec/ka je v nizki preži, roke skupaj in stegnjene (med nogami). Učenec žogo odbija z napetimi rokami, z zelo malo gibanja z rokami (največ 10 stopinj gibanja navzgor). Večji del sile prevzamejo noge z gibanjem gor ali dol.

Zgornji servis: Učenec je v diagonalnem položaju nog. Žogo odbija v najvišji možni točki. Udarec žoge sledi dolgemu zamahu. Roka je v komolcu stegnjena ali blago pokrčena. Dlan stegnjena in napeta. Žogo odbije z »korenomo« prstov.

Spodnji servis: Učenec je v diagonalnem položaju nog (glede na roko s katero servira) v nizki ali visoki preži. Žogo odbija v nizki točki (višina pasu). Udarec žoge sledi dolgemu zamahu. Roka je v komolcu stegnjena ali blago pokrčena. Zapestje je napeto z iztegnjeno dlanjo nazaj. Žogo odbija s spodnjim delom podlakti.

ZAKLJUČNI DEL: žongliranje z nogo (5-10 minut). Z žogo s katero ste vadili odbojarsko tehniko, poskusite žonglirati z nogami. Pri odboju čim bolj uporabljajte zgornji del stopala (nart), prsti na stopalih pa naj bodo obrnjeni gor. Žonglirate lahko tako, da se žoga vmes ne sme odbiti od tal, lahko pa se odbije enkrat ali dvakrat.

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.