Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 8. RAZREDU (dekleta)

Datum: 10. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 51

Tema: Odbojka

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova.

*Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Danes bo lepo sončno vreme tako, da boste vadbo opravili zunaj. Vadili boste odbojkarsko tehniko. Potrebujete odbojkarsko žago ali katero drugo, ki ni pretrda. To bo zadnja ura vadbe pred preverjanjem znanja zato se dobro potrudite. *Naj vam čim bolj gre!*

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:**   * 7 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 2 minuti hoje in še 1 minuta zelo hitrega teka. |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:   * izberite 10 razteznih in krepilnih vaj za celo telo.   Vaje, ki jih ne morete opraviti zunaj, jih opravite v stanovanju. |
| **GLAVNI DEL:**  ODBOJKARSKA TEHNIKA:   * ZGORNJI ODBOJ: * Opravite 30 navpičnih zgornjih odbojev. Odboje lahko povežete, če vam ne uspe pa štetje odbojev nadaljujte tam, ko vam je žoga ušla iz nadzora. 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: * Opravite 30 navpičnih spodnjih odbojev. Odboje lahko povežete, če vam ne uspe pa štetje odbojev nadaljujte tam, ko vam je žoga ušla iz nadzora. Pozorni bodite na pravilno tehniko: odbojkarska preža, roki iztegnjeni in se v nobenem trenutku ne smeta pokrčiti. Prav tako ne smeta zamahniti nad »horizontalo«, ker bomo žogo odbili nazaj. Žogo odbijemo s spodnjim delom podlahti. * SPODNJI SERVIS: * Opravite 30 spodnjih servisov. 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 upognjena nazaj; tako napnemo spodnji del podlahti in ga pripravimo na udarec. Žogo odbijemo z delom podlahti tik nad zapestjem. * ZGORNJI SERVIS: * Opravite 30 zgornjih servisov. Udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Žogo z napeto dlanjo udarimo v čim višji točki. Nogi sta rahlo diagonalno postavljeni in iztegnjeni v kolenu. * ZGORNJI IN SPODNJI ODBOJ IZMENIČNO: * Povežite čim več odbojev s tehniko zgornjega in spodnjega odboja, da žoga ne pade na tla. Poskušajte priti vsaj do 10 zaporednih odbojev, skupaj naredite 50 odbojev. |
| ZAKLJUČNI DEL:  Popijte malo vode in naredite raztezne vaje za ***vrat, roke, ramenski obroč, trup in noge***. Katere vaje boste izbrali, presodite sami.  **Sedaj ste pa že pravi mojstri odbojke. Lepo se imejte.** |

**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. |