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

Datum: 15. 4. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 52

Tema: Odbojka. Preverjanje znanja.

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>.

Pozdravljene učenke!

Danes bo hladno, vendar suho vreme tako, da boste lahko preverjanje odbojkarske tehnike opravili zunaj. Potrebujete odbojkarsko žago ali katero drugo, ki ni pretrda. Dobro se ogrejte in preverite svoje znanje po spodnjih navodilih.

*Naj vam čim bolje gre!*

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL:**   * 3 minut lahkotnega teka za ogrevanje, 1 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:**  **PREVERJANJE ZNANJA PRI ODBOJKI**  Učenec si podaja odbojkarsko žogo z zgornjim in spodnjim odbojem glede na igralno situacijo. Pri spodnjem in zgornjem servisu pa izmenično servira.  C:\Users\Boštjan\Desktop\smeško tek.jfif  ***Opisnik:***   * **Zgornji odboj**: Učenec 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. * Učenec poskuša večkrat zaporedoma odbiti odbojkarsko žogo, pri tem upošteva pravilno tehniko zgornjega odboja. * Po opravljenih odbojih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.   **NAPAKE:**   * **Zgornji odboj:** * roke niso pokrčene (-4), prsti so mehki (-4), ni preže (-3), napačna postavitev prstov (-2). Spuščanje rok po odboju (-2). * **Spodnji odboj**: Učenec 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. * Učenec poskuša večkrat zaporedoma odbiti odbojkarsko žogo, pri tem upošteva pravilno tehniko spodnjega odboja. * Po opravljenih odbojih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.   **NAPAKE:**   * **Spodnji odboj:** * roke niso iztegnjene (-4), ni preže (-4), roke niso napete (-2), previsok zamah (-2). * **Zgornji servis**: Učenec je v diagonalnem položaju nog. Žogo odbija v najvišji točki. Udarec žoge sledi dolgemu zamahu. Roka je v komolcu stegnjena ali blago pokrčena. Dlan stegnjena in napeta. Žogo odbije z »korenom« prstov. * Učenec 5-krat izvede zgornji servis, pri tem upošteva pravilno tehniko zgornjega servisa. * Po opravljenih servisih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.   **NAPAKE:**   * **Zgornji servis:** * žoge ne odbijemo v najvišji točki (-1), dlan ni napeta (-1), ni diagonalnega položaja (-2). * **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. * Učenec 5-krat izvede spodnji servis, pri tem upošteva pravilno tehniko spodnjega servisa. * Po opravljenih servisih učenec zapiše število pridobljenih točk glede na napake, ki jih je ali pa ni storil. Učenec lahko za pravilno izvedbo pridobi 4 točke.   **NAPAKE:**   * **Spodnji servis:** * učenec ni v preži (-1), roka ni iztegnjena (-1), žogo vržemo v zrak (-2).   ***Glede na kriterije in doseženo število točk mi sporočite, kako uspešni ste bili. Lahko napišete, kje ste delali napake in koliko točk ste si prislužili glede na opisnike, ki so bili pri posameznih tehnikah. Največje število možnih točk je 16. Za pozitivno oceno pa potrebujete vsaj 8 točk.*** |
| ZAKLJUČNI DEL:  Popijte malo vode in naredite raztezne vaje za ***vrat, roke, ramenski obroč, trup in noge***. Katere vaje boste izbrali, presodite sami.  **Upam, da vam je šlo zelo dobro. 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. |