Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 7. RAZREDU (dekleta)

Datum: 18. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 58

Tema: Odbojka

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!**

**Današnja ura športa bo namenjena vadbi odbojkarske tehnike in ohranjanju pridobljene vzdržljivosti. Potrebujete odbojkarsko žogo, balon ali katero drugo žogo, ki ni pretrda. Vreme bo po vsej verjetnosti ugodno za vadbo zato vadite zunaj.**

**Vadite sami oziroma z domačimi.**

|  |
| --- |
| **UVODNI DEL*** 6 minut lahkotnega teka za ogrevanje,
* 2 minuti hoje,
* 1 minuta hitrega teka.
 |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: * izberite 8 razteznih in 5 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. Za popestritev lahko med odbojem enkrat zaploskate.

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. Za lažjo izvedbo, lahko žoga enkrat pade na tla potem pa jo zopet odbijete.

SPODNJI SERVIS:* Opravite 30 spodnjih servisov. Udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Pozorni bodite na pravilno tehniko. Za razvijanje natančnosti, si na tla narišite kvadrat 1mx1m in ciljajte vanj.

ZGORNJI SERVIS:* Opravite 30 zgornjih servisov. Udarec nakažite in žogo ali balon le rahlo udarite. Pozorni bodite na pravilno tehniko. Za razvijanje natančnosti, si na tla narišite kvadrat 2mx2m in ciljajte vanj.

KOMBINACIJA ZGORNJEGA IN SPODNJEGA ODBOJA:* Opravite 30 odbojev z zgornjim in spodnjim odbojem. Poskušajte čim več odbojev povezati. Če vam ne uspe, nadaljujete štetje od tam, kjer ste naredili napako. Pozorni bodite na pravilno tehniko. Za popestritev lahko med odbojem naredite počep in nadaljujete z odboji.
 |
| **ZAKLJUČNI DEL**Popijte malo vode in izvedite raztezne vaje (v položaju vztrajajte 10 sekund).Vaje so:* roke dvignite sklenjene nad glavo in se vzpnite na prste,
* potiskajte komolec ene in nato še druge roke za glavo,
* naredite predklon do prstov na nogi in zadržite,
* naredite zaklon do pet,
* izpadni korak naprej z L in D nogo,
* lahkotni poskoki s stresanjem rok in nog.

**Dobro ste opravili svoje delo. 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. |