



NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT -

11. TEDEN

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 6. razred

TEDEN: od 1. 6. – 5. 6. 2020

TEMA: ODBOJKA, ZAČETNI UDAREC

UVOD:

Dragi učenci, drage učenke,

vstopamo v enajsti teden "prilagojenega" dela na daljavo. V preteklih dveh tednih se je vse tako spremenilo, da berete zadnja navodila za tovrstno delo. Bravo za vse nas! Še vedno velja, da so vsebine, ki jih ponujamo za spodbudo in motivacijo in če uspete jih le izvedite. Če imate kakšne druge športne aktivnosti, potem seveda mirno nadaljujte z njimi, če so to treningi, ki so se vam šele začeli, pa tako ali tako verjamemo, da ste na teh urah zelo aktivni.

V tej prvi polovici tedna ostajamo pri odbojki in ker smo teorijo predelali že zadnjič, boste tokrat dobili nekaj napotkov za uspešno osvajanje začetnega udarca. No, če upoštevate varnostna pravila in priporočila, se lahko kakšno uro dobite skupaj s prijatelji in prijateljicami in kakšno uro športa naredite tudi skupaj. V tem tednu vas še vabimo, da osvojite Korona pokal :). Izpolnjeno razpredelnico pošljite (ali prinesite) učitelju športa 🏆.

Učitelji vam želimo, da bo junij za vse super uspešen.

bostjan.posedj@gmail.com

podpecan.a@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.i

jure.jeromen@guest.arnes.si

Učitelji športa

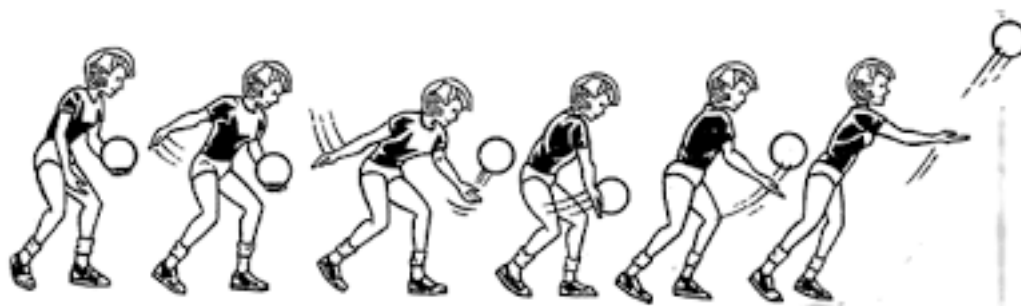


ODBOJKA, ZAČETNI UDAREC

SPODNJI SERVIS

je eden izmed najbolj pomembnih elementov odbojkerske igre. Ker je v tej starostni kategoriji na tekmovanjih dovoljen le spodnji, se mu bomo dodatno posvetili.

Pri spodnjem servisu je zelo pomemben začetni položaj izvajalca. Izvajalec mora stati tako, da ima levo nogo rahlo naprej (pri desničarjih) in sicer približno za pol stopala. Pri levičarjih je ravno obratno. Trup mora biti pokončen in rahlo predklonjen. Tudi levo roko mora imeti pred telesom in sicer iztegnjeno in v tej roki mora držati žogo. Desno roko na začetku drži iztegnjeno in pod levo roko in pod žogo. V trenutku izmeta žoge iz leve roke desna roka zamahne nazaj in naprej ter iztegnjena odbije žogo. Dlan mora biti napeta in prsti skupaj, razen palca, ki mora biti pravokotno glede na ostale prste.



Tako teorija je sedaj za nami, čas je, da se elementu tudi praktično posvetimo.

1. URA: SPODNJI SERVIS

1. UVODNI DEL (ogrevanje):

Za izvedbo ure odbojke potrebuješ športno opremo in žogo (naj bo mehka in prijazna prstom)

Začni s pripravo telesa na športni napor :

- Tek ali sprehod (10 min).
- dinamične raztezne vaje (kako se izvaja si lahko pogledaš v povezavi spodaj). Bodi pozoren, da potekajo od glave do pete.

DINAMIČNE RAZTEZNE VAJE:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw&t=205s>



2. GLAVNI DEL:

V glavnem delu bomo delali vaje za pravilno izvedbo spodnjega servisa in vaje za izpopolnjevanje tehnike le tega.

Potrebuješ zgolj žogo, ustrezen prostor in športno opremo. Predno začneš z vadbo si ogledaj kako pravilno izvesti spodnji servis.

<https://www.youtube.com/watch?v=OwAxPx8DtMI>

Sedaj veš kaj te čaka za nalogo.

Nalogo izvajajte v paru (s sestro, očetom, mamo, sosedom,..). Tako bo lažje, poleg tega boste hitreje naredili več ponovitev. Saj veste, več kot vadiimo, bolje znamo.

Tukaj pa si lahko ogledate še nekaj vaj, ki vas bodo pripeljale do končnega cilja: super spodnjega servisa.

<https://www.youtube.com/watch?v=wsgaA2ecsKw>

Sedaj, ko si dobro utrdil vaje za pravilno izvedbo spodnjega servisa, si lahko ogledaš kratek video iz Firbcologov. Kaj odbojka sploh je...

<https://www.youtube.com/watch?v=HfrwzLASHmQ>

3. ZAKLJUČNI DEL:

Učenje novih motoričnih nalog je za telo, predvsem za živčno-mišični sistem, zelo obremenjujoče, zato se je potrebno po vadbi malce sprostiti.

<https://www.youtube.com/watch?v=ssk1aBO84Lo>

Predlagamo, da po vadbi naredite še nekaj razteznih vaj. Poglej si posnetek.

https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI&t=17s

2. URA: SP. SERVIS IN IGRA

1. TEORETIČNI DEL:



V tej drugi uri, ki je hkrati zadnja na daljavo, boste najprej ponovili vaje za spodnji servis, potem pa sledi nekaj zabavnih iger, ki so deloma podobne pravi odbojcarski igri.

2. UVODNI DEL (ogrevanje):

Za ogrevanje potrebuješ športno opremo, kolebnico in primeren prostor.

Začni s pripravo telesa na športni napor :

- Lahkoten tek, ki naj traja 10 min neprekinjeno ali preskakovanje kolebnice,
- dinamične raztezne vaje (kako se izvaja si lahko pogledaš v povezavi spodaj). Bodi pozoren, da potekajo od glave do pete.

DINAMIČNE RAZTEZNE VAJE:

<https://www.youtube.com/watch?v=aKQUEaZrMps&t=29s>

3. GLAVNI DEL:

V glavnem delu boste najprej ponovili nekaj vaj za pravilno izvedbo spodnjega servisa, nato pa sledi nekaj zabavnih odbojcarskih iger. Za izvedbo ure potrebuješ športno opremo, ustrezen prostor in žogo.

Še enkrat si pogledjte vaje, ki vas bodo pripeljale do končnega cilja: super spodnjega servisa.

<https://www.youtube.com/watch?v=wsgaA2ecsKw>

Tako naloge ste ponovili, zdaj pa nekaj zabavnih iger...

Za tole potrebuješ palico in balon.

<https://www.youtube.com/watch?v=vgj-60kjf5A>

Ko ti bo šlo že dobro, povabi na dvoboj starše. Pazi na rože :).

<https://www.youtube.com/watch?v=NJHvzVhWnfU>

Ste vedeli, da odbojko igrajo tudi psi?

<https://www.youtube.com/watch?v=Fzc7uLyjFzg>



4. ZAKLJUČNI DEL:

Za konec si privoščite še sklop nekaj razteznih vaj. Dobra gibljivost je za zdravje in pravilno držo telesa izredno pomembna.




<https://www.youtube.com/watch?v=VvZzflQhNgk>

KORONA POKAL



Ker se vsi skupaj zavedamo, kako zelo pomembno je vsakodnevno gibanje za tvoj zdrav in usklajen razvoj in dobro počutje, te tudi v tem 'skrajšanem' tednu čaka "izziv" korona pokala. Vsak dan izvedi predpisane vaje iz razpredelnice, ki so razdeljene v tri večje sklope: AEROBNE DEJAVNOSTI, VAJE ZA MOČ IN VAJE ZA GIBLJIVOST. Izpolnjeno razpredelnico pošlji (ali prinesi) svojemu učitelju športa.




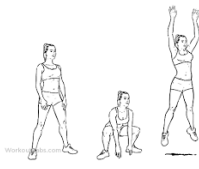
	PONEDEL- JEK	TOREK	SREDA	ČETRTE K	PETEK
<p>AEROBNA DEJAVNOST (hoja, tek, rolanje, kotalkanje, vožnja z rolko, skirojem, kolesom)</p> 					
<p>VAJE ZA MOČ IN STABILIZACIJO</p> 					
<p>VAJE ZA GIBLJIVOST</p> 					



VAJE ZA MOČ ALI STABILIZACIJO:

Ime vaje	Serije/ponovitve	Št. Serij.	Slika/video/opombe
Počepi	15 – 25 x	2 – 3 ponovitve	
Stabilizacija trupa-plank	20 - 40 sekund	2 – 3 ponovitve	
Sklece	5 – 10 x	2 – 3 ponovitve	
Hrbtnjaki	10 – 15 x	2 – 3 ponovitve	<p>6. Vaja: z.p. – leža na trebuhu, predročiti. A. – zibanje v povalki.</p>
Izpadni korak	10 - 20 x (10 vsaka noga)	2 – 3 ponovitve	
Dvig trupa	15 – 25 x	2 – 3 ponovitve	
Tek na mestu	40 - 60 sek	2 – 3 ponovitve	
Statični počep	40 – 60 sek	2 – 3 ponovitve	



Stabilizacija trupa z dotikom ramen (težja izvedba)	40 – 60 sek	2 – 3 ponovitve	 <p>The illustration shows two views of a person in a plank position. In the top view, the person is on their forearms, with their right hand touching their left shoulder. In the bottom view, the person is on their hands, with their right hand touching their left shoulder. Small watermarks 'www.sola-nodica.si' are visible in the background of the illustrations.</p>
Žabji poskoki na mestu	10 -15 x	2 – 3 ponovitve	 <p>The illustration shows three stages of a frog jump in place. On the left, a person stands with feet together. In the middle, the person is in a crouched 'frog' position with feet wide apart. On the right, the person is jumping with feet together and arms raised. Small watermarks 'www.sola-nodica.si' are visible in the background of the illustrations.</p>