**IŠP- odbojka razred:** 7. **datum**: torek: 21. 4. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST, TEHNIKA ODBOJEV (zgornji in spodnji odboj), PRIREJENA IGRA 1:1

**NAVODILO ZA DELO:**

1. Naredi ogrevanje in vaje za moč z žogo

2. Vadba odbojkarske tehnike: zgornji in spodnji odboj

3. Igra 1:1

4. Raztezne vaje

5. Navodila za preverjanje in ocenjevanje znanja

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:Potrebuješ odbojkarsko ali drugo lažjo žogo ali napihljivo žogo.●Ogrevanje in vaja za moč z žogo: odbojka – 1.del<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=I2GebSjXZiRVOhT4fUH2FFMu> Vadba moči poteka v ritmu Tabate: 20 sekund akcije, 10 sekund odmoraVadbo prilagajaj svojim sposobnostim. Vmes si vzemi odmor za požirek vode. ●naredi še dodatno gimnastično vajo predvsem za roke, prste, kolena,…(dinamično in raztezno)Glavni del ure:1. Vadba odbojkarske tehnike: Odbojka – 2. del<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=E1d4bUgkkNcJ86cQkRCENMTl> V videu so prikazane različne vaje. Tvoja naloga je, da vajo večkrat ponovite kot je prikazano v videu. Predvsem vadi tisto vajo, ki ti dela težave. Pazi, da z žogo ne razbiješ okna, televizijskega ekrana. Izberi primeren prostor, drugače počakaj do petka, ko bo lepše vreme in boš vaje lahko izvajal zunaj. Narediš tiste vaje, ki jih lahko. Med posameznimi vajami si obvezno vzemi odmor, da ne gledaš ves čas gor (lahko te prične boleti vrat, lahko se pojavi vrtoglavica)2. Igra 1 : 1Potrebuješ: primeren prostor, balon ali napihljivo žogo, vrvico (elastiko), partnerja za igro (brat, sestrica, starš)a.) izmisli si svoja pravilab.) igraš brez štetja točkc.) če želiš šteješ točkeZaključni del ure: ● opravi raztezne vaje za glavne mišične skupine, ki so bile pri vadbi obremenjene.V pomoč imaš spodaj priloženo prilogo razteznih vaj |
| TEORETIČNE VSEBINE | ● Pri izbirnem predmetu IŠP ODBOJKA bomo morali pridobiti še eno oceno. Razmišljala sem kako vas oceniti. Moj predlog je naslednji: pripravili boste **primer ogrevanja** za uro odbojke, ki bo vseboval aerobni oziroma tekalni del (z namenom, da pospešimo krvni obtok po telesu in dvignemo telesno temperaturo. Sledil bo še sklop gimnastičnih vaj (dinamičnih, razteznih in vsaj 3 vaje za razvoj moči). Gimnastične vaje lahko pripravite tudi z enim od rekvizitom, ki jih imaš doma: žogo, knjigo, brisačo, plastenko, blazino, palico, rolico papirja, kartonasta embalaža od papirnate brisače, plišasto igračko,…Vse to boste zapisali na list (lahko tudi v Wordu), lahko rišete, lahko lepite slike,… uporabite svojo domišljijo in ustvarjalnost. Pri tem si lahko pomagate s spletom, knjigami, revijami. V nalogi naj ne bo linkov, ampak želim vaš izdelek, ki ga bom lahko kasneje ocenila. Sedaj imate veliko časa za razmišljanje, iskanje idej. Do torka, **5. maja 2020** mi morate obvezno poslati v grobem pripravljen izdelek za v vpogled. To bom **preverila** in vam, če bo potrebno dala dodatna pojasnila. Nato boste izdelek popravili, dopolnili in ga pripravili za ocenjevanje. Dokončna **ocena sledi v torek, 12. 5. 2020.**Pri pripravi se osredotočite na to, da vadba poteka v šolski telovadnici. Torej lahko tečemo, se lovimo,… Spomni se kako približno poteka ogrevanje v šoli. Ideje za ogrevanje lahko črpaš tudi iz tvojih treningov košarke, nogometa, rokometa, plesa,…Če pa ti bolj ustreza pripraviti glavni del ure, lahko izbereš tudi to (torej izbereš eno ali drugo: ogrevanje ali samo glavni del ure). Če imaš dodatna vprašanja mi lahko pišeš na e naslov: vesna.furlan@os-sturje.si. Želim ti veliko uspeha in dobrih idej pri pripravi naloge.Lepe počitnice. Vesna Furlan |

**Raztezne vaje:**

****