**IŠP- odbojka razred:** 7. **datum**: torek: 5. 5. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST, TEHNIKA ODBOJEV (zgornji in spodnji odboj), SERVISA (ZGORNJI), SKOKA V BLOK in PRIREJENA IGRA 1:1

**NAVODILO ZA DELO:**

1. Splošno ogrevanje; gimnastične vaje

2. Vadba odbojkarske tehnike: zgornji, spodnji odboj, servis (zgornji), blok

3. Igra 1:1

4. Raztezne vaje

5. Navodila za ocenjevanje znanja

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:  ● 20x jumping Jacks poskokov + 20x sonožno poskoki levo-desno + 20x sonožni poskoki naprej - nazaj = vse ponoviš 3x (med serijami si vzemi daljši odmor)  ● Opraviš sklop gimnastičnih vaj za celo telo (od glave do pete).Temeljito ogrej ramenski sklep in roke (prste).  Katere vaje lahko odstranijo želodec po porodu. Vaje za harmonijo ...● 3 krepilne vaje:  13 vaj za lepo izoblikovano zadnjico - izognite se počepom ... Vaja A: DIAGONALNI PRITEG KOLENO – KOMOLEC (20 – 30 sek)  Vaja B: MOST Z IZMENIČNIM IZTEGOVANJEM NOG (kolikor zmoreš)  Vaja C: ZAKLON NA TREBUHU – NOGE IN ROKE PREMIKATE NARAZEN –  Vaje za krepitev mišic hrbta in boljšo držo – enaA Lifestyle SKUPAJ  Glavni del ure:  1. Potrebuješ odbojkarsko žogo ali drugo lažjo žogo  Vadba odbojkarske tehnike 10 vaj:  <https://www.youtube.com/watch?v=Foj6A4WWgCg>  V videu so prikazane različne odbojkarske vaje za izpopolnjevanje osnovnih elementov. Tvoja naloga je, da vajo večkrat ponoviš kot je prikazana v videu. Predvsem vadi tisto vajo, ki ti dela težave. Izberi primeren prostor, garažo, zid stavbe zunaj. Narediš tiste vaje, ki jih lahko. Naloga št. 9 je izvajanje servisa v skoku. Tega elementa se še niste učili in ga lahko izpustite. Mogoče pa ti predstavlja iziv in ga vseeno poskusi izvesti. Po odrivu pazi na pravilen doskok in med skokom se ne upogibaj v ledvenem delu hrbtenice. Med posameznimi vajami si vzemi odmor.  2. Igra 1 : 1  Potrebuješ: primeren prostor, balon ali napihljivo žogo, vrvico (elastiko), partnerja za igro (brat, sestrica, starš)  a.) izmisli si svoja pravila  b.) igraš brez štetja točk  c.) če želiš šteješ točke  Zaključni del ure:  ● opravi raztezne vaje za glavne mišične skupine, ki so bile pri vadbi obremenjene |
| TEORETIČNE VSEBINE | **OCENJEVANJE pri predmetu IŠP- odbojka**  Naj vas samo spomnim, kaj sem določila za ocenjevanje pri predmetu IŠP odbojka. Pripravili boste **primer ogrevanja** za uro a uro odbojke, ki bo vseboval aerobni oziroma tekalni del, lovljenja (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 predogled pred ocenjevanjem. 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 piši na e naslov: [vesna.furlan@os-sturje.si](mailto:vesna.furlan@os-sturje.si).  Želim ti veliko uspeha in dobrih idej pri pripravi naloge. Lp, Vesna Furlan |

**KRITERIJI ZA OCENJEVANJE PISNE NALOGE:**

|  |  |
| --- | --- |
| OCENA | Kriteriji ocenjevanja (izgled naloge, ustreznost vsebine naloge) |
| odl (5) | Izdelek je dovršen, izdelan z veliko mero truda in ustvarjalnosti.  Slikovno gradivo je smiselno uporabljeno.  Naloga je narejena vsebinsko ustrezno in dosega svoj namen. |
| pdb (4) | Izdelek je dovršen, izdelan z veliko mero truda in ustvarjalnosti. Slikovno gradivo je smiselno uporabljeno.  Naloga je narejena vsebinsko ustrezno, le z manjšimi pomanjkljivostmi v posameznih delih. |
| db (3) | Naloga je narejena vsebinsko ustrezno, z nekaterimi napakami v posameznih delih.  Slikovno gradivo je skromnejše, tudi naloga je slabše pregledna, vloženega je manj truda. |
| zd (2) | Slikovno gradivo je zelo skromno, naloga je zelo nepregledna , neurejena, narejenih je z veliko napak, izvirnosti pri oblikovanju ni. V delo je vloženega zelo malo truda. Vsebinsko tudi ne ustreza kriterijem. |
| nzd (1) | Učenec/ka ne odda naloge/izdelka v dogovorjenem roku. |