

Navodila za izbirni predmet: ŠPORT ZA SPROSTITEV
PONEDELJEK, 20. 4. 2020

ODBOJKA – PREVERJANJE: zgornji odboj

1. Ogrevanje

Za ogrevanje izvedite počasen tek v naravi, ki naj traja 3 minute. Po teku izvedi tabato, ki je prikazana na spodnjem posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4&t=234s>

2. Glavni del

Danes sledi preverjanje znanja. Preverili bomo zgornji odboj pri odbojki. Vzeli boste odbojkarsko žogo (lahko jo nadomestite z drugo, ki jo imate doma). Postavite se na varno mesto in začnete z izvajanjem odbojem. Odboje izvajajte v navideznem krogu, ki ima premer 4 metre. *Izvedbo naloge posnamite in mi jo pošljite nazaj do srede, 22. 4. 2020. Do petka vam bom poslala povratno informacijo o vaši izvedbi naloge. Pošlji na elektronski naslov: matjasic.tina@gmail.com.*

Posnetek pravilne izvedbe zgornjega odboja:

- <https://www.youtube.com/watch?v=IE7ddX-jkY0>,
- https://www.youtube.com/watch?v=r_8lqOBrzOo (1:10 – 1:17)
- *posnetek, ki ga pošlješ mora vsebovati 5 neprekinjenih zgornjih odbojev na omejenem prostoru (navidezni krog s polmerom 4 m).*
(https://www.youtube.com/watch?v=oC8_QCY8ZE0 del posnetka za vas: 1:28 - 1:50)

3. Zaključek

Po vadbi ne pozabite na vaje za raztezanje. Izvedi poljubnih 10 vaj, ki se jih spomniš iz šole.

KRITERIJI ZA OCENJEVANJE

NALOGA: Zaporedni zgornji odboji na omejenem prostoru.

KAJ ODDAŠ V SPLETNO UČILNICO: posnetek izvedbe 5 zaporednih zgornjih odbojev, do srede, 22. 4. 2020 (matjasic.tina@gmail.com).

POTEK NALOGE: Učenec se postavi z (odbojkarsko) žogo na mesto, ki mu omogoča varno izvajanje naloge. Žogo, ki jo drži v roki vrže nad sebe in jo odbija s tehniko zgornjega odboja približno 1 meter nad sebe. Opraviti poskuša pet zaporednih odbojev. Po zadnjem odboju ujame žogo.

Napake:

Pri izvedbi zgornjega odboja se pojavljajo tehnične napake, ki pomenijo odstopanja od optimalne tehnične izvedbe. Kot majhno napako ovrednotimo tisto tehnično napako, ki ne vpliva bistveno na izvedbo naloge, a povzroči nezanesljivost pri izvedbi. Kot veliko ovrednotimo tisto, ki bistveno vpliva na pravilno izvedbo ali pa zaradi nje učenec ne more izvesti naloge.

VELIKE NAPAKE	<ul style="list-style-type: none">- med podajanjem ujame žogo ali mu pade na tla.- po zadnjem odboju ne uspe ujeti žoge.- zadržana žoga (žogo ujame in vrže, dotik žoge s celotno površino dlani).- stik z žogo ni izveden sočasno z obema rokama (dvojni dotik žoge).- žogo odbija pred telesom v višini prsi (izpred prsi).- višina odbojev je od odboja do odboja različna.- košarica je neizrazita (prsti pokrčeni, dlani nista obrnjeni druga proti drugi).- noga v trenutku odboja ni predkoračena.- žogo odbije manj kot petkrat.
MAJHNE NAPAKE	<ul style="list-style-type: none">- iztegovanje rok in nog ni usklajeno.- ni gibanja nog v kolenih oz. je minimalno (izteguje le roke v komolcih).- žogo ne usmerja nad sebe (mu uhaja levo, desno, nazaj, naprej).- noga v trenutku odboja ni vedno predkoračena.- žogo odbija le z blazinicami treh prstov.- roke v komolcih so pokrčene več kot 90° ali so skoraj iztegnjene.- med izvedbo stopi iz kroga z eno nogo.- žogo odbije več kot petkrat.

OCENA	OPISNI KRITERIJI
5	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, zanesljivo, tekoče in tehnično pravilno brez velikih napak ali z dvema majhnima napakama .
4	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili, tekoče, vendar z eno veliko napako ali s tremi majhnimi napakami v posameznem delu naloge.
3	Učenec izvede celotno nalogo skladno z navodili in tekoče, vendar z dvema velikima napakama ali s tremi majhnimi napakami in eno veliko napako .
2	Učenec izvede celotno gibanje skladno z navodili, vendar s tremi velikimi napakami ali s tremi majhnimi napakami in dvema velikima napakama .
1	Učenec ne izvede gibalne naloge skladno z navodili .