

ŠPORT 4. razred 4. 1. - 8. 1. 2021

Pozdravljeni učenci in učenke!

Vsi smo si želeli, da bi se zares čim prej videli v šoli, a vsaj zaenkrat, nadaljujemo z vadbo na daljavo. Verjamem, da ste nekateri še polni elana, drugim pa morda že malo primanjkuje motivacije. Nič hudega, vsakemu se zgodi. A novo leto nas lahko motivira, da bomo letos še bolj športni in dali od sebe še več kot prej.

Upam, da imate doma vsaj po eno žogo, lahko je kakršna koli, priporočljivo pa je, če bi imeli kakšno odbojgarsko ali pa kakšno lažjo, mehkejšo žogo.

V prvem tednu po novem letu pričenjamo z **ODBOJKO**.

Da se boste malo privadili na odbijanje si pogledjte posnetek, kjer boste sprva vadili z **balonom**. Upam, da ga imate, sicer pa mislim, da jih lahko kupite v vsaki trgovini z živili.

Posnetek vadbe z balonom najdete [TUKAJ](#). Ker je posnetek v angleščini vam na kratko opišem vaje. Vsako vajo izvajajte 10x:

- odbijanje z desno roko
- z levo roko
- izmenično desno in levo roko
- z glavo
- z nosom
- s komolcem
- z nogo
- s partnerjem, če ga imate
- vržeš balon v zrak, se obrneš in ga ujameš.

Nato se bomo naučili **zgornji odboj**. To je osnovni udarec, ki ga uporabljamo za podaje bodisi med soigralci bodisi za odboj žoge preko mreže.

Komur gredo odboji z balonom že zelo dobro, se lahko loti naslednjega poglavja, kjer si bomo pogledali, kako poteka učenje zgornjega odboja. Odpri si povezavo, klikni na "Začni" in si oglej vse video posnetke. Desno so napisani in klikneš na vsak posnetek posebej. Nekatero vajo lahko poizkusiš tudi sam, kar nekaj pa jih je v dvorani, zato jih ne boš mogel izvajati. Pri vsakem posnetku imaš spodaj zelo dober opis vsake vaje posebej, zato si dobro preberi.

[POVEZAVA UČENJA ZGORNJEGA ODBOJA](#)

[POVEZAVA DO KONČNE IZVEDBE](#)

Predvsem je pri teh posnetkih pomembno, da si dobro ogledaš, kako izgledajo najprej enostavne vaje, nato pa čisto na koncu še, kako naj bi izgledala tista čisto prava podaja žoge z zgornjim odbojem.

Ko si si dodobra ogledal vse zgornje video posnetke, se lahko lotiš prave vadbe z žogo doma. Naslednje vaje so prav vse ustrezne, da jih lahko delaš doma. **POZOR! Vedno moraš zagotoviti, da pri žoganju ne boš česa poškodoval. Najdi si ustrezní prostor, če je**

le mogoče brez predmetov, ki bi jih lahko razbil ali pa le te umakni. Pred vadbo se obvezno posvetuj s starši. Vse vaje, ki jih boš delal prvi teden poizkušaj opraviti čim večkrat. Imej v mislih, da so tiste zadnje vaje na posnetku že kar težke in jih ne bo mogel opraviti vsak učenec. A ne pozabi, vaja dela mojstra.

[POVEZAVA DO UČENJA ODBOJKE 1. DEL](#)

Kljub temu, da je zimski čas in boš večino časa opravljal vadbo doma, ne pozabi na **hojo v hrib, sprehod ali počasen tek**. Le gibanje zunaj je pomembno za to, da ostajaš čil in zdrav.

Ker je podatkov kar nekaj bom navodila za prvi teden v novem letu strnila takole:

- 1. Ogrevanje pred vsako vadbo naj bo s kolenico. Ne pozabi na raztezanje. Torej, ohranjanje znanja kolenice je nujno.**
- 2. Vadi in skušaj opraviti vse vaje z balonom, povezavo najdeš zgoraj v tekstu.**
- 3. Če ti gre vadba z balonom odlično, se loti vadbe z žogo, sprva si poglej prve posnetke, kjer se boš malo naučil o osnovah, v drugem posnetku pa vadiš doma, v stanovanju.**
- 4. Vsaj 2x v tem tednu se odpravi na krajši sprehod, daljši sprehod ali počasen tek.**

Ne pozabi izpolniti vadbeni list in odgovoriti na par kratkih vprašanj.

DNEVNIK VADBE ŠPORTA

ODBOJKA

4. 1. – 10. 1.

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Tip vadbe: odbojka/ drugo

Ta teden sem se povzpel na hrib: DA NE

Kateri hrib je to bil in koliko časa sem hodil? _____

Koliko odbojev z balonom mi uspe 1-3 (1=manj kot 3; 2= 4-10; 3 = več kot 10

Si poizkusil vaje z žogo? : _____

Kako dobro se ti zdi, da ti gredo odboji z žogo nad glavo dobro? (5=odlično, 1=nič ne znam):

Ime in priimek:

Razred:

Podpis: