

NAVODILA ZA DELO



GYM:TIME

Pozdravljeni petošolci!

V tem tednu bo vaša naloga, da ob priloženih videoposnetkih **ponovite osnovne elemente odbojke**. Poleg posnetka sem napisala še, na kaj morate paziti pri posameznem elementu – **te stvari bom tudi opazovala pri ocenjevanju**.

Posnetek si dobro oglejte, preberite si, na kaj morate paziti in te stvari v tem tednu VADITE, VADITE, VADITE ...

Posnemite se pri izvajanju teh treh elementov (žogo si lahko podajate v paru z družinskim članom ali pa jo odbijate v neko steno, kjer starši dovolijo) in **posnetek pošljite ČIM PREJ, da vsem podam povratno informacijo še pred počitnicami. POSNETEK MORAM OBVEZNO PREJETI! Vsak element izvedite na posnetku vsaj 2x!**

Videla bom, kaj vam še dela težave in vas usmerila, kako te težave odpraviti.

Prvi teden po počitnicah – od 4. 5. naprej pa bo potem potekalo ocenjevanje osnovnih elementov odbojke. Spet se boste morali posneti pri izvajanju elementov in mi posnetke poslati. Videla bom, ali se svoje napake odpravili in vas ocenila, da pridobite vsaj eno oceno v 2. konferenci.

Ponedeljek, torek, sreda: UTRJEVANJE IN PREVERJANJE ELEMENTOV ODBOJKE

1. Zgornji odboj: https://www.youtube.com/watch?v=NI_P8SYrJRg

Pozorni bodite na naslednje:

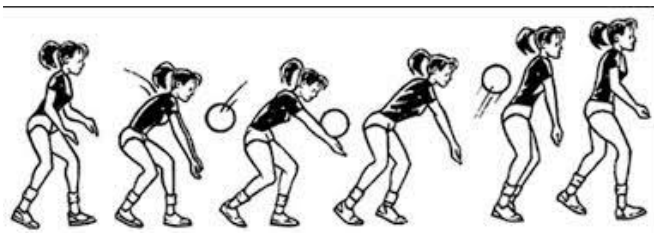
- prsti na rokah niso stegnjeni in trdi, ampak so rahlo pokrčeni – odboj je »mehak« (naredite »košarico« za žogo);
- položaj rok: so v višini čela ter odbijajo navzgor in naprej (**pomembno je, da žoga leti naprej in ne v stran!**);
- ena noga je rahlo pred drugo;
- noge so na začetku rahlo **pokrčene**, ko žogo odbijemo, pa jih **stegnemo**.



2. Spodnji odboj: <https://www.youtube.com/watch?v=3bnJNQ2Lawg>

Bodite pozorni na:

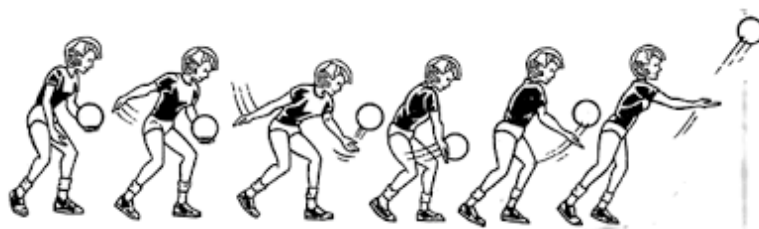
- pravilen položaj rok: so skupaj in stegnjene;
- žogo odbijemo v predelu med komolcem in zapestjem, **nikakor z dlanmi!**
- pri odboju ne zamahnemo z rokami nazaj;
- pomembna je smer žoge – **da lefi naprej in ne v stran;**
- ena noga je rahlo pred drugo;
- noge so na začetku **pokrčene**, ko žogo odbijemo, jih **stegnemo**.



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

Bodite pozorni na:

- roka, ki drži žogo je spredaj;
- noga, ki je na strani roke, ki drži žogo, je nekoliko pred drugo nogo;
- noge so na začetku rahlo **pokrčene**, ko žogo odbijemo, jih **stegnemo**;
- z drugo roko se žoge dotaknemo in jo odbijemo s stegnjeno dlanjo, ali če ste navajeni s pestjo;
- pomembna je smer žoge: **da lefi navzgor in naprej, ne v stran!**



Posnamete se lahko s pomočjo telefona. Posnetek pošljite preko elektronske pošte na: drev.monika@gmail.com Če bo posnetek prevelik, ga lahko pošljete preko aplikacije Google Drive, preko msn-ja (najdete me pod Monika Drev) ali preko Viberja (telefonska številka: 040 866 226). NE POZABITE GA POSLATI!

ŽELIM VAM USPEŠNO VADBO IN PRIPRAVE! 😊

Učiteljica Monika