ŠPORT

Dragi učenci,

še druga ura učenja servisa. Prejšnjo uro smo ponovili spodnji servis, na tej bomo več časa posvetili zgornjemu servisu.

Video vaj najdeš na naslovu <https://youtu.be/wsgaA2ecsKw>.

V uvodnem delu preveriš svoje znanje zgornjega in spodnjega odboja, kar je priprava na ocenjevanje.

Vaje izvajate 60 sekund, razen vaj, pri katerih sem dodal navodila o trajanju oziroma izvajanju.

1. Zgornji odboj.
2. Spodnji odboj.
3. Kombinirani odboji – 2-krat zgornji odboj, 1-krat spodnji odboj. Poskusiš narediti čim več odbojev, ne da ti pade žoga na tla.

Vajo posnemi in hrani svojo najboljšo izvedbo. Vajo lahko izvajaš tako dolgo, da boš zadovoljen s svojo izvedbo. V kriterijih ocenjevanja preveri, katero oceno si si zaslužil s svojo izvedbo.

1. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo desne roke.
2. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo leve roke.
3. Elementarni odboji žoge z dlanjo v tla – vajo izvajaj 30 sekund z levo in 30 sekund desno roko.
4. Udarci žoge med nogami, vajo izvajaj 30 sekund z levo in 30 sekund z desno roko.
5. Zgornji servis v cilj z boljšo roko.
6. Zgornji servis v cilj s slabšo roko.
7. Zgornji servis v steno z boljšo roko.
8. Zgornji servis v steno s slabšo roko.

Posnetek vaje 3 shrani. V naslednjih dneh bom poslal navodilo, kako boš poslal posnetek. Želim ti, da si uspešen in zadovoljen s svojo izvedbo.

Učitelj Aleš

