**ŠPORT**

Dragi učenci,

upam, da ste uživali počitnice. Pred nami je še zaključni del šolskega leta. Pri zadnjih urah smo se učili dva odbojkarska elementa, ki se v igri najpogosteje uporabljata – zgornji in spodnji odboj. Omenjena dva elementa vas bom ocenil.

Današnjo uro si bomo pogledali še tretji najbolj pogost element v odbojkarski igri, to je servis oziroma začetni udarec. Ponovno sem pripravil video material za vas. Ogledate si ga na naslovu <https://youtu.be/wsgaA2ecsKw>.

V uvodnem delu bomo ponovili zgornji in spodnji odboj in preverili vaše znanje. Kriterije za ocenjevanje ste dobili v posebni datoteki.

Vaje izvajate 60 sekund, razen vaje številka 3, pri kateri je dodano navodilo o dolžini izvajanja.

1. Zgornji odboj.
2. Spodnji odboj.
3. Kombinirani odboji – 10-krat zgornji odboj, 10-krat spodnji odboj, žogo moraš odbiti približno 1 meter nad sabo.

Odboje izvajaš 5-krat – 5-krat 10 zaporednih zgornjih odbojev in 5-krat 10 zaporednih spodnjih odbojev. Odboje poskusi izvajati, ne da ti pade žoga na tla. Če ti pade žoga na tla, nadaljuješ s štetjem naprej od številke, pri kateri ti je žoga padla na tla do 10.

1. Elementarni odboj z desno roko – 1 odboj s pestjo na strani kazalca in palca, 1 odboj s spodnjim delom pesti (palec postavi ob kazalec), 1 odboj z odprto čvrsto dlanjo.
2. Elementarni odboj z levo roko – 1 odboj s pestjo na strani kazalca in palca, 1 odboj s spodnjim delom pesti (palec postavi ob kazalec), 1 odboj z odprto čvrsto dlanjo.

Vaji 4 in 5 lahko izvajaš v sedu (kot je predstavljeno v video posnetku in ti pomočnik meče žoge). Žogo lahko odbiješ samo enkrat ali večkrat zaporedno. Pomembno je, da preizkusiš vse tri položaje (pest na strani palca in kazalca, spodnji del pesti in odprta čvrsta dlan).

1. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo desne roke – dlan imej čvrsto.
2. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo leve roke – dlan imej čvrsto.
3. Spodnji servis v cilj z dlanjo desne roke – cilj si označiš na tleh, razdalja od mesta udarca do cilja naj bo približno 10 metrov oziroma največ, kolikor imaš možnost.
4. Spodnji servis v cilj z dlanjo leve roke – enaka navodila kot za prejšnjo vajo.

Če nimaš možnosti izvajanja spodnjega servisa v cilj, nalogo izvajaj v steno.

1. Spodnji servis preko ovire – če imaš možnost, izvajaj vajo v paru, pomočnik ti lahko žogo meče nazaj.

Vaja številka 3 je naloga za ocenjevanje in na današnji uri boš preveril svoje sposobnosti in znanje. Potrudi se narediti čim več odbojev, ne da ti pade žoga na tla. V kriterijih za ocenjevanje si poglej, katero oceno bi si zaslužil.

Učitelj Aleš