

Interesna dejavnost

# ODBOJKA

4., 5. in 6. razred

35 ur letno



Mini odbojka je moštveni šport, sestavljen iz dveh ekip (v vsaki ekipi po štirje igralci), ki ju loči mreža. Igralci lahko uporabljajo katerikoli del telesa (vendar žoga ne sme biti nošena, prav tako se je igralec ne sme dotakniti dvakrat zapored). Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko največ trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran.



Cilji:

Učenec:

- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost),
- izvaja osnovne tehnične in taktične elemente male odbojke,
- zna in upošteva pravila male odbojke,
- pozna in upošteva pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti,
- pozna in razume pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telo,
- oblikuje pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja, odnos do varovanja šolske lastnine in športne opreme),
- upošteva higienska pravila, povezana s telesno aktivnostjo,
- uživa v tem, kar rad počne.

Vsebine:

- zg. odboj: z učiteljem, v parih (uč. oz. partner žogo vrže), v steno
- sp. odboj: z učiteljem, v parih (uč. oz. partner žogo vrže), v steno
- štafetne in elementarne igre z uporabo zg. in sp. odboja
- zg. in sp. odboj v parih čez mrežo (čim večje število podaj)
- igra 1:1, 2:2 in 3:3
- igra male odbojke
- spodnji servis čez mrežo (zadetek v polje)
- turnir v igri 2:2 in 3:3
- taktična pravila igre 3:3
- udeležba na tekmovanjih.



Mentorica: Nika Cox