



PREDMET: IŠP

TEMA: ŠODNIŠKI ZNAKI

RAZRED: 9. b

DATUM: četrtek, 27.3.2020

Dragi učenci!

Danes bomo pri odbojki obdelovali teoretične vsebine, saj je zunaj zelo hladno, mamina važa pa predragocena, da bi jo podrli z odbojkarško žogo.

Najprej se bomo lotili ŠODNIŠKIH ZNAKOV.

1. Pa ponovimo:

V tabeli 1 spodaj si pogledjte različne sodniške znake, ki se uporabljajo pri sojenju ob različnih situacijah v igri.

2. Sedaj pa preverimo, kako ste si zapomnili znake. Rešite kviz: <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/odbojka/ODBOJKA.htm>

3. Da pa ne bomo samo za računalnikom, se za konec prebudimo in malo raztegnimo ob vadbi, ki je na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=V5AihEK5Mok&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0eFpaLu66i8XtwMeAeuTWvPfvbGX-FbmMV18BVmV-Q648zGhr5D0A8GpY>.

Upam, da se vam je prileglo malo gibanja po celem dnevu šole na daljavo 😊

Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!
Ostanite zdravi in fit!

Vaš učitelj Mitja

(za vsa vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)

TABELA 1: Šodniški znaki

SITUACIJA	OBRAZLOŽITEV	SLIKA
Dovoljenje za izvedbo servisa.	Zamah iz odročanja do priročnja skrčeno not.	
Pravico do izvedbe servisa ima ekipa.	Roko iztegne proti ekipi, ki bo izvedla servis.	
Menjava igralnega polja.	Lakti pokrči pred in za telesom izmenjujoče	
Odmor (time-out).	Dlan ene roke položi preko prstov druge roke, ki jih drži navpično (črka T).	
Menjava igralca - (igralcev).	Krožni gib z lahtjo ene roke okoli druge roke. Zvrti eno roko okoli druge.	
Konec niza (ali tekme).	Roki z odprtimi dlanmi pokrči in prekriža na prsih.	
Žoga »v igrišču«.	Z iztegnjeno roko in dlanjo pokaže proti tlam. Mesto, kjer je žoga padla na tla.	
Žoga »iz igrišča«.	Podlakti dvigne navpično, dlani so odprte in obrnjene proti telesu.	
Dva dotika.	Dvigne dlan in pokaže dva razprta prsta.	
Štirje dotiki.	Dvigne dlan in pokaže štiri prste.	