

5./6. RAZRED, 11. 5. 2020

KVIZ ŠPORTNO VZGOJNEGA KARTONA

1. S testom vesa v zgibi ugotavljamo raven katere sposobnosti?



- A. ? Koordinacije.
- B. ? Mišične vzdržljivosti trupa.
- C. ? Hitrosti.
- D. ? Mišične vzdržljivosti ramenskega obroča.

2. Naštej motorične sposobnosti:

Odgovor:

3. Test kožna guba nadlahti uporabljamo za ugotavljanje katere lastnosti?

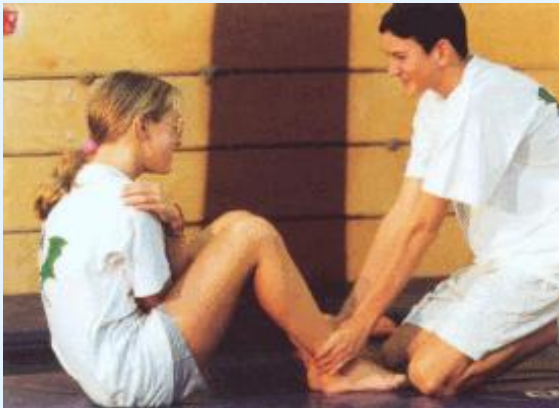


- A. ? Količine podkožnega maščevja.
- B. ? Voluminoznost telesa.
- C. ? Hitrost izmeničnih gibov.
- D. ? Koordinacijo gibanja celega telesa.

4. Na katero od naštetih gibalnih sposobnosti najbolj vplivamo z dolgotrajnim tekom?

- A. ? Koordinacijo.
- B. ? Preciznost.
- C. ? Hitrost.
- D. ? Vzdržljivost.

5. Kateri test prikazuje slika?

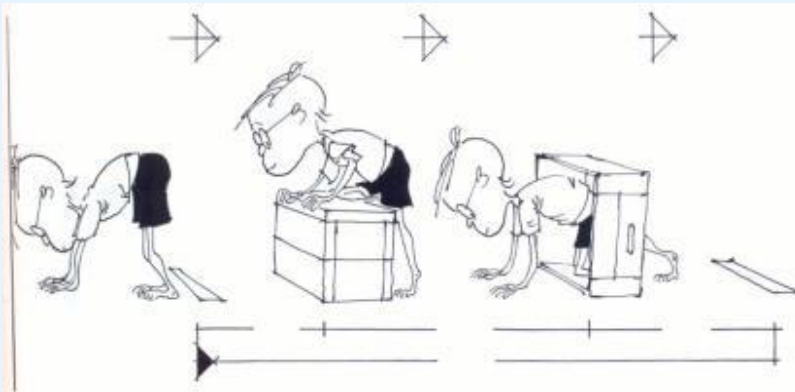


- A. ? Dotikanje plošče z roko.
- B. ? Poligon nazaj.
- C. ? Dviganje trupa.
- D. ? Skok v daljino.

6. S katerim testom preverjamo raven šprinterske hitrosti?

- A. ? Tek 600 m.
- B. ? Dotikanje plošče z roko.
- C. ? Tek 60 m.
- D. ? Skok v daljino z mesta.

7. Kateri test predstavlja slika?



- A. ? Vesa v zgibi.
- B. ? Tek 60 m.
- C. ? Predklon.
- D. ? Poligon nazaj.

8. Katera od naštetih značilnosti ni telesna oziroma antropometrična mera?

- A. ? Pljučna kapaciteta.
- B. ? Telesna teža.
- C. ? Telesna višina.
- D. ? Količina podkožnega maščevja.

9. S katerim testom bi preveril raven gibljivosti v kolčnem sklepu?

- A. ? Predklon na klopci
- B. ? Skok v daljino z mesta.
- C. ? Tek 600 m.
- D. ? Dotikanje plošče z roko.

10. Katere od naštetih telesnih mer imenujemo tudi antropometrične mere?

- A. ? Telesna višina, telesna teža, količina podkožnega maščevja.
- B. ? Število srčnih utripov v minuti, število vdihov v minuti, utripni volumen srca.
- C. ? Prostornina srca pri enem utripu, prostornina pljučnega izdiha.
- D. ? Višina sonožnega odriva z mesta, dolžina sonožnega odriva z zaletom.

ODBOJKA

5. in 6. razred, 13. 5. 2020

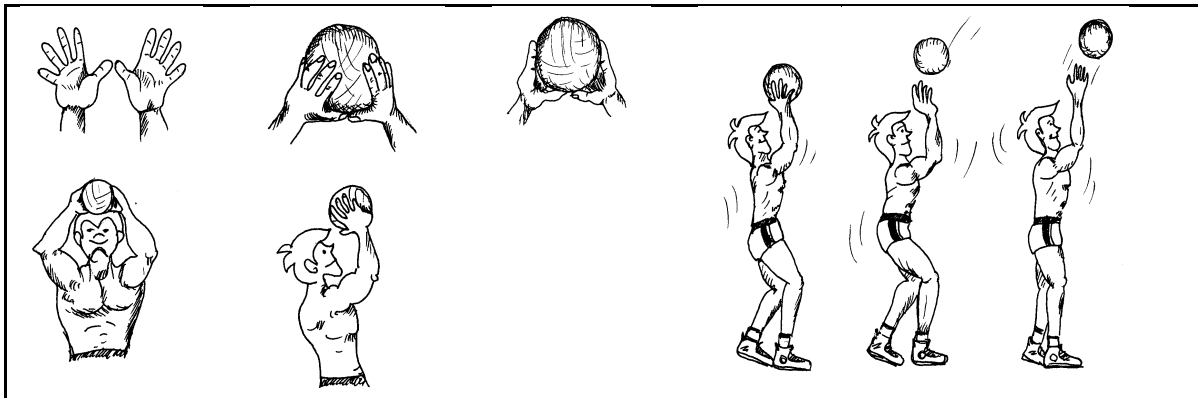
IZVOR IN RAZVOJ ODBOJKARSKE IGRE

Odbojka je moštvena igra z žogo, ki jo odbijajo preko mreže. Po svetu in tudi pri nas je priljubljena kot rekreativna dejavnost, pa tudi kot tekmovalni in vrhunski šport. Terja izredno spretnost igralcev oziroma igralk, zaradi hitrih akcij pa je atraktivna.

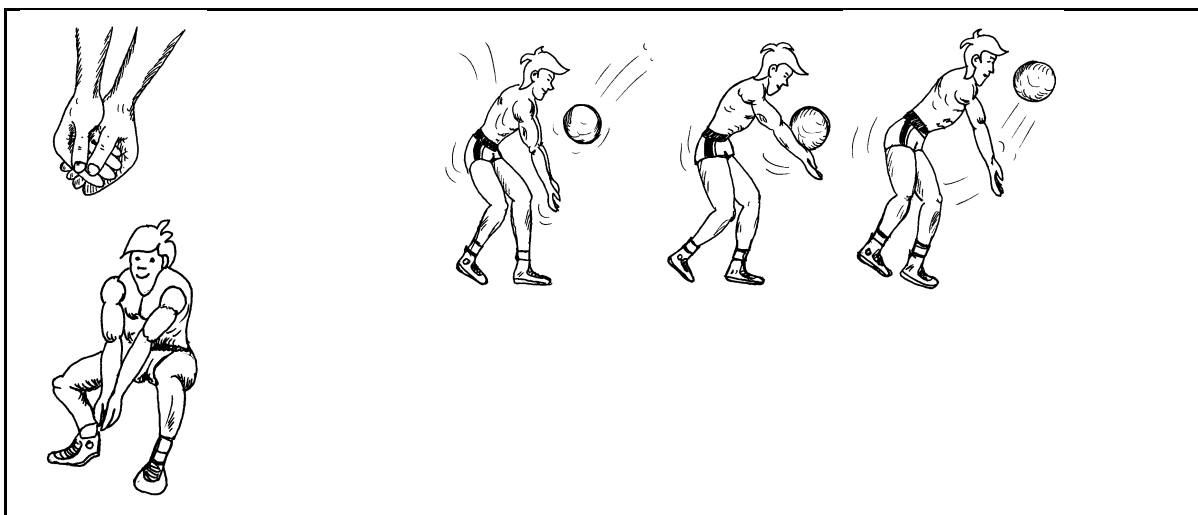
Odbojka je razmeroma mlada športna igra. Njen izumitelj je Američan William G. Morgan. Omislil si jo je leta 1895 za ljudi, ki se jim je zdela košarka prenaporna. Združil je nekatere elemente tenisa in košarke in tako postavil temelje današnji odbojki. V začetku so novo igro imenovali "majonet". Značilno zanjo je bilo, da so žogo metali čez zid, ki je ločil moštvi, tako da se sploh nista videli. Šele čez leta se je izoblikovala igra, ki je bila že skoraj podobna današnji odbojki. Iz Amerike se je igra hitro razširila v druge države. V Evropi so jo prvi spoznali Francozi (1917) in Italijani, kmalu zatem pa tudi druge vzhodno in srednjeevropske države. Razmeroma pozno so jo začeli igrati v Rusiji (1925) in drugih vzhodnoevropskih državah, kjer pa je zdaj najbolj razvita. Pri nas se je odbojka najprej zasidrala v sokolskih društvih po češkoslovaškem vzoru. Zelo razširjena in priljubljena je odbojka tudi na Japonskem in Kitajskem.

OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI

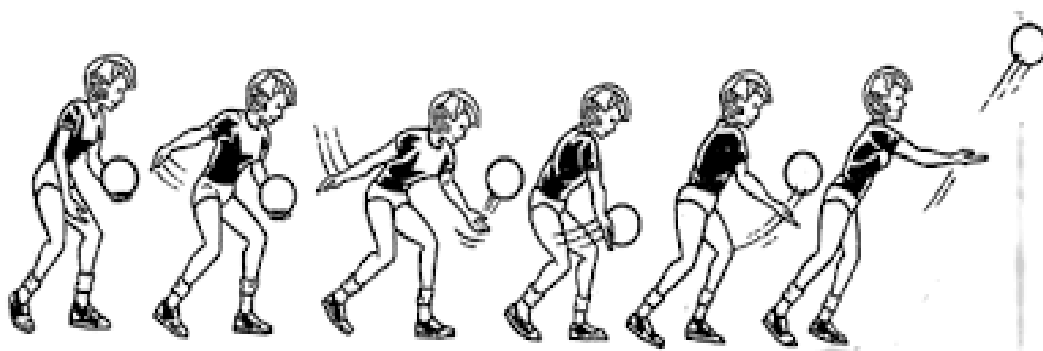
ZGORNJI ODBOJ



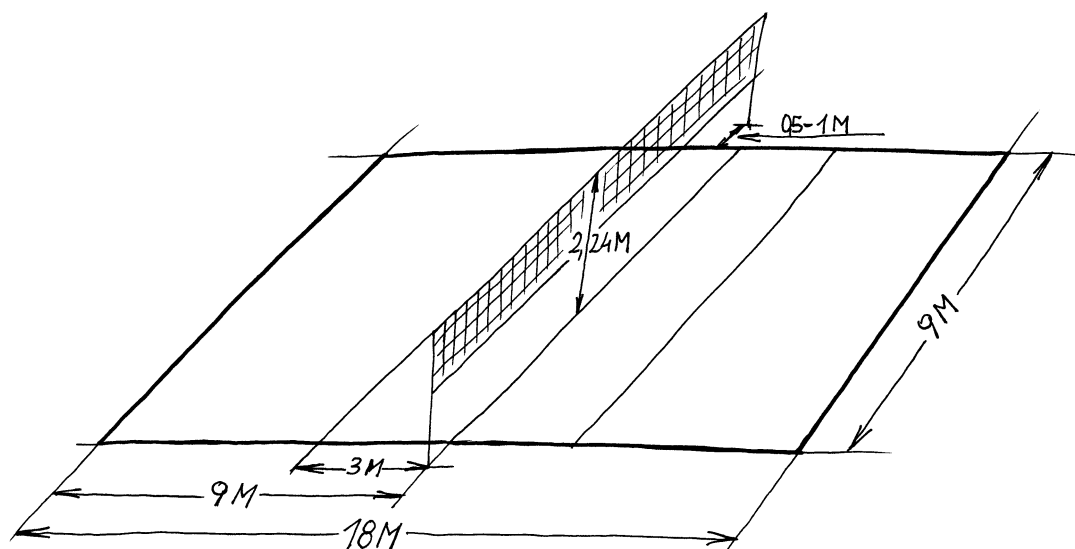
SPODNJI ODBOJ



SPODNJI SERVIS



MERE IGRIŠČA ZA ODBOJKO



PRAVILA ZA ODBOJKO

1. Igralno polje je velikosti 18 x 9 m, najmanj 7 m nad igriščem ne sme biti ovir. Črte so širine 5 cm.
2. Mreža je dolga 9,5 m in široka 1m. Za mlajše ekipe je mreža na višini 224 cm.
3. Žoga je narejena iz usnja in gume, svetle barve, premera 65 – 67 cm in teža od 260 – 280 g.
4. Ekipo sestavlja največ 12 igralcev, trener, pomočnik trenerja, zdravnik in maser. V polju je lahko 6 igralcev, če jih ostane 5 se tekma prekine.
5. Opremo igralcev sestavljajo majica, hlačke in športna obutev. Barve oblačil morajo biti za vse igralce enotne. Številke igralcev so na hrbtu in so razvrščene od 1 do 18.
6. Zmaga ekipa, ki prva osvoji tri nize. Niz dobi ekipa, ki prva doseže 25 točk z najmanj 2 točkama prednosti.
7. Žogo je dovoljeno odbiti z vsemi deli telesa.
8. Igralci morajo v polju mirovati in biti v času servisa pravilno postavljeni.