

Ajdin Lišić

04.09.2026. 12:53
Pogledano: 522 puta

Tenis servis, prijem servisa u odbojci

Može ovako, više u stilu opisa časa: Tokom časa učenici usvajaju tehniku tenis servisa i prijema servisa, razvijaju razumijevanje pravila i rotacije u odbojci, te kroz saradnju, odgovornost i komunikaciju unapređuju međusobno uvažavanje i fer-plej.

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 8. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Jezičko-komunikacijsko područje

Područje prirodnih nauka

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj: Osposobiti učenike da vježbanjem u paru i grupnom obliku rada izvedu tehnički ispravan tenis servis i prijem servisa u jednostavnim i u uslovima igre uz međusobnu saradnju i razvoj odgovornosti u igri.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- izvodi kompletan servis, ali na skraćenom terenu,
- razumije osnovna pravila igre i rotaciju igrača na terenu
- shvata doprinos pojedinca međusobnoj saradnji i uspjehu ekipe u odbojci

Detaljan opis realizacije

Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Na uzdužnoj liniji odbojkaškog terena, nastavnik će učenicima saopćiti težište i cilj vježbanja, nakon čega prelaze u kolonu i kreću se oko 8 postavljenih stalaka na uglovima odbojkaškog terena. Učenici primjenjuju prirodne oblike kretanja u koloni uvažavajući red, pazeći na pravo svakog učenika za određenim prostorom; međusobnim odstojanjem – distancom: hodanje, hodanje na prstima, petama, vanjskom svodu stopala, skip, poskoci, trčanje. Različitost sposobnosti svaki učenik će poštovati kao i sigurnost svojih drugova i drugarica u zajedničkom i saradničkom vježbanju. Nastavnik postepeno podiže opterećenje vježbanja pri frontalnom obliku rada - zagrijavanju.

Aktivnost 2

Odjeljenje učenika ponovo će zauzeti formaciju vrste iz koje će svaki drugi
učenik istupiti 2 koraka naprijed. Kompleks vježbi oblikovanja realizirat će jedan od naprednijih učenika koji preuzima ulogu i odgovornost vođe, uz stalni nadzor od strane nastavnika. Specifičnost ovog kompleksa vježbi biti će određena nastavnom jedinicom, odnosno, odbojkaškom tehnikom tenis servisa u kojoj naročitu pažnju posvetiti istezanju i jačanju zglobova ruku i kičmenog stuba uz maksimalno uvažavanje različitih sposobnosti od strane učenika, međusobno bodrenje, a izbjegavanje negativnih komentara.

Aktivnost 3

1. Učenici u formaciji vrste izvode - imitiraju tenis servisa sa bočne linije odbojkaškog terena nakon jasne demonstracije servisa od strane nastavnika u cjelini – parabolično kretanje lopte kao kosi

hitac. Nastavnik daje kratku analizu sila koje djeluju na loptu, odnosno, uputstva da je za uspješan servis potrebno dozirati udarac na loptu pod određenim uglom i dovoljno snažan.
2. Učenici pojedinačno 5-6 m od zida izvode tenis servisa na zid, saopćavajući rotaciju lopti ka naprijed.
3. Učenici su u parovima na liniji napada, izvode tenis servis preko spuštene mreže prema svom partneru.
4. U parovima učenici izvode tenis servisa. Jedan servira sa 7 metara iz terena, dok drugi primjenjuje prijem servisa vršno ili na podlaktice, „čekić". Uz kvalitetnu komunikaciju i dijalog među učenicima koje nastavnik potencira, učenici ispravljaju međusobne greške i sarađuju.
5. Tenis servis učenik izvodi iza linije od 9 metara, dok drugi učenik u terenu prima servis na „čekić" ili vršno, nastojeći da primljena lopta bude upotrebljiva za dizanje, kritički pristupajući svakom od izvedenih elemenata tehnike. Tim činom nastavnik od učenika zahtijeva odgovorno pristupanje kolektivnom uspjehu ekipe.

Aktivnost 4

Učenici će pročitati kratka pravila igre i odigrati mini odbojku 3:3 ili 4:4.

Aktivnost 5

Učenici spremaju fiskulturnu salu od rekvizita i odlaze na opremanje.

Potrebni resursi

- kinogrami sa kosim hicem
- 10 lopti za odbojku
- strunjača
- ripstoli
- mreža
- pisana pravila igre

Praćenje i procjenjivanje

/

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

/

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

/

Metode i tehnike

Collections

Mirovna pedagogija: kompendijum priprema za čas

Priprema za čas - Osnovna škola