

Ajdin Lišić

04.09.2026. 12:53
Погледано: 353 пута

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.

Организацијски облик наставе

Предметна настава 8. разред

Врста наставног процеса

Основна врста наставе - Редовна настава

Сарадња школе са родитељима и заједницом те развој школског колектива

Активности са ученицима

Трајање

45 minuta

Области

Језичко-комуникацијско подручје

Подручје природних наука

Предмет

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Кључне компетенције

Учити како учити

Грађанска компетенција

Циљеви и исходи учења и поучавања

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

Детаљан опис реализације

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.

Потребни ресурси

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

Праћење и процењивање

/

Идеје за домаће задатке (наставак активности) и укључивање родитеља

/

Савјети за друге наставнике/це код реализације ове лекције/теме

/

Методе и технике

Collections

Мировна педагогија: компендијум припрема за час

Припрема за час - Основна школа