

Ajdin Lišić

06.09.2026. 13:02
Погледано: 370 пута

Usavršavanje vršnog i podlaktičnog odbijanja lopte u odbojci

Tokom časa učenici usvajaju i primjenjuju vršno i podlaktično odbijanje lopte u složenijim situacijama, razvijajući koordinaciju, timsku saradnju, odgovornost, empatiju, međusobnu podršku i poštovanje pravila fer-pleja.

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

Друштвено-хуманистичко подручје

Подручје природних наука

Математичко подручје

Предмет

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Кључне компетенције

Учити како учити

Грађанска компетенција

Циљеви и исходи учења и поучавања
Cilj: Osposobiti učenike za izvođenje gornjeg vršnog i podlaktičnog „čekić”
odbijanja lopte u odbojci u uslovima slično situacijama igre (situacione okolnosti) kroz timski rad uz razvoj međusobnog uvažavanja i kolektivne odgovornosti.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- može objasniti osnovna pravila odbojkaške igre
- razumije značaj doprinosa pojedinca ekipnom uspjehu, uz uvažavanje uloge svakog člana tima i poštovanja pravila fer-playa
- može demonstrirati vršno i podlaktično odbijanje lopte u složenim situacijama i u igri, sarađujući sa drugima, pružajući podršku i uvažavajući različit nivo uspjeha

Детаљан опис реализације
Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Nastavnik provjerava spremnost učenika za vježbanje (urednost sportske
opreme i ličnu higijenu). Kroz grupni rad u tri kolone učenici se uvode u izvođenje prirodnih oblika kretanja oko postavljenih stalaka: hodanje, hodanje na prstima, poskoci, trčanje. Učenici poštuju prostor i sigurnost drugih, čekaju red i uvažavaju tempo kretanja grupe.

Aktivnost 2

Kompleks vježbi oblikovanja (8-10 vježbi) učenici izvode u formaciji kruga, s
naglaskom na jačanje i istezanje ruku. Vježbe demonstrira učenik uz nadzor nastavnika. Učenici prate upute, međusobno se pomažu u pravilnom izvođenju i prihvataju različite nivoe sposobnosti bez negativnih komentara.

Aktivnost 3

1. U parovima učenici kontinuirano izvode vršno odbijanje lopte na odstojanju 3 - 4 metra sa naglaskom na brzi dolazak pod loptu (varijante: čučanj ili okret nakon odbijanja).
2. U parovima učenici izvode podlaktično odbijanje lopte uz kontrolisan prijem na prste (varijanta: dodir tla dlanom ili dlanovi na koljenima prije ponovnog odbijanja). Nastavnik prati zalaganje

učenika i emicionalno opterećenje (nervoza, pad koncentracije i sl.) razumijevajući i učenike (empatija) kojima treba veći broj ponavljanja za uspjeh tehnike.
3. U trojkama učenici izvode kombinovano odbijanje lopte (vršno i podlakticama) u trokutu, uz dodatne zadatke nakon odigravanja lopte – čučanj, okret za 360 stepeni, sklek. Jedan učenik preuzima ulogu vođe grupe, organizuje rad, pomaže i motivira druge uz uvažavanje njihovih mogućnosti.
4. U trojkama na mreži, na udaljenosti 4-6 m, učenici izvode školski servis prema drugom učeniku koji vrši prijem na prste ili podlaktice i upućuje loptu trećem učeniku (vježba trećeg dodira). Prije prelaska na igru nastavnik organizuje kratki „time-out" i podsjeća na osnovna pravila igre, naglašavajući važnost saradnje, odgovornosti svakog pojedinca i poštovanja
protivnika (fer-play). Nastavnik kontinuirano prati zalaganje učenika, pravilnost osnovnog stava i emocionalno stanje (npr. nervozu ili pad koncentracije), uvažavajući individualne razlike i potrebu za većim brojem ponavljanja. Učenici se međusobno pomažu, ohrabruju i prihvataju različiti tempo napredovanja.

Aktivnost 4

Učenici igraju mini odbojku (3:3 ili 4:4) uz primjenu naučenih elemenata i
poštovanje pravila igre. Tokom igre učenici razvijaju timski duh, međusobnu podršku i odgovornost za zajednički uspjeh, uvažavajući protivnika i primjenu fer-play ponašanja.

Aktivnost 5

Učenici izvode slobodna bacanje u košarci, a zatim vježbe istezanja na ripstolu kao završnu aktivnost prije odlaska u svlačionicu. Učenici kratko razmjenjuju iskustva o saradnji, podršci i vlastitom angažmanu.

Потребни ресурси

- 10 odbojkaških lopti
- 10 košarkaških lopti
- mreža za odbojku
- strunjače
- stalci
- markice
- 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