**IŠP - odbojka**

Datum: 24. 3. 2020

Vsebina ure: odbojka

Uvodni del ure:

**Ponovimo: OSNOVNI ELEMENTI**

|  |  |
| --- | --- |
| http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/ZGORNJI-ODBOJ.jpgzgornji odboj | http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/SPODNJI-ODBOJ-300x105.pngspodnji odboj |
|   |  http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/SPREJEM-300x256.png |
| podaja | sprejem |
|  http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/NAPADALNI-UDAREC-300x189.pngnapadalni udarec |  http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/BLOK-300x228.pngblok |
| http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/SPODNJI-SERVIS-300x86.pngspodnji servis | http://sport-rodica.splet.arnes.si/files/2018/01/ZGORNJI-SERVIS-300x295.pngzgornji servis in servis iz skoka |

2. Oglej si kratke filme demonstracij in reši naloge v e učbeniku za šport!

Spletne povezave kopiraj in prilepi v spletni brskalnik!

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59622.html> zgornji odboj

<https://www.youtube.com/watch?v=63rytcl41OE> nepravilno izveden zgornji odboj

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59623.html> spodnji odboj

<https://www.youtube.com/watch?v=jiyTtzS_5OU> nepravilno izveden spodnji odboj

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59624.html> spodnji servis

<https://www.youtube.com/watch?v=wCLM9ze49ac> zgornji servis

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59625.html>

3. Priporočam:

● Še vedno vsakodnevno športno aktivnost v naravi (tek, hoja, sprehodi). **Upoštevajte vsa priporočila vlade RS in NIJZ. Na sprehodu v naravi naj te obvezno spremljajo starši. Same ne zapuščajte doma.**

●gimnastične vaje za ogrevanje (dinamične in raztezne, ki jih že poznaš)

●krepilne g. v.:

 opora na komolcih: 20 do 30 sek

 iz opore na komolcih priteguj koleno proti komolcu

 (izmenično)

 počep ob zidu: 20 do 30 sek

Viri:

Yt

E učbenik za šport

Oddaja Dobro jutro

Svetovni splet