**IŠP- odbojka razred:** 7. **datum**: torek: 14. 4. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST (vaje za koordinacijo nog), SPRETNOSTI Z ODBOJKARSKO ŽOGO (zg. odboj)

**NAVODILO ZA DELO:**

1. Naredi ogrevanje (tek in gimnastične vaje)

2. Vadba koordinacije

3. Zgornji odboj

4. Raztezne vaje

5. Video posnetek

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:●Aerobno ogrevanje:**tek na mestu** 3 minute, odmor 1 minuto, tek na mestu 2 minuti, odmor●Gimnastične vaje: opravi vaje, ki jih po navadi naredimo v šoli pred glavnim delom ure.Glavni del ure:●Nariši si ravno črto dolgo cca 6 m (lahko si nalepiš lepilni trak ali lahko imaš pa tudi namišljeno ravno črto)Oglej si posnetek in izvedi vsaj 12 vaj Za začetek naredi:* 1 dolžino črte hoje po vseh štirih naprej; na začetek vrvi se vrni v hoji
* 1 dolžino črte hoje po vseh štirih nazaj; na začetek vrvi se vrni v hoji

<https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>Vzemi si čas za odmor in kozarec vode!!!●zgornji odboj:<https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&fbclid=IwAR3pVQYZobiWEstW6nNqik7L7xSDs5ix76lQyOVSeIHd6pTq0U5IZjg7ApU>●odbojkarski iziv: **DOMAČA NALOGA**: za vse odbojkarje in odbojkarice pa tudi vse, ki v roke radi primejo odbojkarsko žogo. Za demonstracijo je poskrbela reprezentančna podajalka Eva Mori. AKCIJA! A ti je uspelo?https://twitter.com/SloVolley/status/1246757235201576960?ref\_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Eembeddedtimeline%7Ctwterm%5Eprofile%3Aslovolley%7Ctwcon%5Etimelinechrome&ref\_url=http%3A%2F%2Fwww.odbojka.si%2Findex.php%3Fst%3Dstran\_novice%26id\_novice%3D21931Zaključni del ure: ●opravi raztezne vaje za glavne mišične skupine, ki so bile pri vadbi obremenjene.V pomoč imaš spodaj priloženo prilogo razteznih vaj |
| TEORETIČNE VSEBINE | ●Oglej si športni posnetek: Ponovitev: PRAVILA IGRANJA ODBOJKE IN TEHNIKE<https://youtu.be/-xqUSnTojyM>  |

**Raztezne vaje:**

****