**IŠP odbojka**

**Datum:** torek, 2. 6. 2020

**Vsebina ure:**

ODBOJKA: osnovni elementi odbojke; pravila igre in sodniški znaki

Pripravi se za uro odbojke. Obleci se v športno opremo. Če je vreme primerno, današnjo uro izvedi zunaj.

Predenj greš ven, si ponovno oglej video v katerem je predstavljenih 32 različnih odbojkarskih vaj. Izmed vseh si izberi 10 – 15 **novih** vaj, ki jih boš opravil po uvodnem ogrevanju (če ti uspe, opravi druge vaje kot si jih zadnjič).

POK KRŠKO: <https://www.youtube.com/watch?v=CM2aL5RARgw&t=&fbclid=IwAR1iIDnVqpCkBxjw3p2SjBs5lNvemrBEuZa69ruCaavi_JZLoUnSLyRwFck>

**Uvodni del ure:**

Pričnemo z ogrevanjem: lahkoten tek (v pogovornem tempu) 2x2 min, vmes 30 sekund počitka (hoje) in nadaljuješ z gimnastičnimi vajami ( vsaj 10) kot v šoli.

**Glavni del ure:**

NALOGA: Ponovimo elemente odbojkarske igre. Vaje izvedi zunaj. Pri vadbi poskrbi za svojo varnost ter pazi, da z žogo ne razbiješ predmetov v okolici (okna)!!!

POK KRŠKO: <https://www.youtube.com/watch?v=CM2aL5RARgw&t=&fbclid=IwAR1iIDnVqpCkBxjw3p2SjBs5lNvemrBEuZa69ruCaavi_JZLoUnSLyRwFck>

**Zaključni del ure:** opravi raztezne vaje za celo telo in opravi naloge v e učbeniku

**TEORETIČEN DEL**:

V e učbeniku si preberi snov in se preizkusi v teoretičnem znanju iz odbojke!

1. OSNOVNA PRAVILA: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59636.html>

2. OSNOVNI SODNIŠKI ZNAKI IN ODLOČITVE: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59637.html>

3. OBNAŠANJE UDELEŽENCEV: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59638.html>

Športni pozdrav, Vesna Furlan

Vir: yt

e učbenik za šport