**NŠP 3 (5.a, 6.a, 6.b)**

**Datum:** petek, 29. 5. 2020

**Vsebina ure:** Igre z žogo: odbojka

**Uvodni del ure:**

Pripravi se za uro odbojke. Obleci se v športno opremo. Potrebuješ odbojkarsko ali drugo lažjo (lahko tudi manjšo) žogo. Če jo nimaš, si jo lahko izdelaš iz papirja in lepilnega traka.

Ogrevanje z žogo opravi v hiši.

Najprej si oglej video in se nato skupaj z učiteljem ogrej. Pri vadbi poskrbi za svojo varnost ter pazi, da z žogo ne razbiješ predmetov v okolici (televizija, okna,..).

Opravi tiste naloge, ki jih zmoreš!

<https://www.youtube.com/watch?v=tQqmjZlklWQ&t=49s&fbclid=IwAR3RPkg60AulI70yT3dKK_ZHtI0XEkSBmVRiGLDqs9mWXY4k0yWzMTP2QHU>

**Glavni del ure:**

Preizkusi se v vajah, ki so prikazane v video posnetku:

1. NALOGA: ZGORNJI ODBOJ - **ODBOJKARSKA KOŠARICA:** vsako vajo ponovi 10 – 15x.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=X1DxQhjCLQ6lThhqUSRLoGFY>

Opis nalog: Potisk žoge nad glavo iz:

a.) seda

b.) leže na hrbtu

c.) kleka

2. NALOGA: ZGORNJI ODBOJ S **POMOČJO PARTNERJA**:

vsako vajo ponovi 10 – 15x

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=F2WaQSEWbusCdoZEeYSMMJ0L>

Opis nalog: Vračanje žoge s podajo s prsti iz:

a.) seda

b.) leže na hrbtu

c.) kleka

3. NALOGA: SPODNJI ODBOJ <https://www.youtube.com/watch?v=_YzTUbrsjmM>

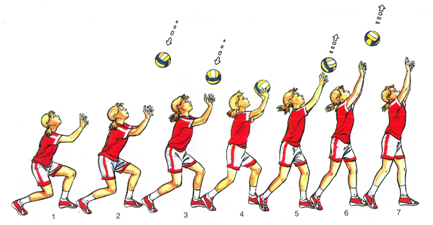
a.) V PARU: iz seda na klopi (stolu, pručki), odboj žoge s spodnjim odbojem (pazi na pravilen položaj nog in gibanja nog)

b.) po 1x odboju žoge od tal, sledi odboj nad glavo

4. NALOGA: SPODNJI ODBOJ: 3 – 5x zaporednih odbojev nad glavo <https://www.youtube.com/watch?v=Tcr1-gDvZZ4>

5. NALOGA: ZGORNJI ODBOJI V STENO (le ob dovoljenju staršev)

6. NALOGA: SPODNJI ODBOJI V STENO (le ob dovoljenju staršev)

7. NALOGA: PODAJANJE V PARU (uporabi zgornji in spodnji odboj)

8. NALOGA: TEKMA: koliko podaj vama uspe naredite, ne, da bi žoga padla na tla?

**Zaključni del ure:** opravi raztezne vaje:



Vir: yt

video arnes portal