**ŠSP razred:** 8. B **datum**: PONEDELJEK: 25. 5. 2020

**Vsebina ure: ODBOJKA**

SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST, TEHNIKA ODBOJEV (zgornji in spodnji odboj), PRIREJENA IGRA 1:1

**NAVODILO ZA DELO:**

1. Naredi ogrevanje in vaje za moč z žogo

2. Vadba odbojkarske tehnike: zgornji in spodnji odboj

3. Igra 1:1

4. Raztezne vaje

5. Navodila za preverjanje in ocenjevanje znanja

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:  Potrebuješ odbojkarsko ali drugo lažjo žogo ali napihljivo žogo.  ●Ogrevanje in vaja za moč z žogo: odbojka – 1.del  <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=I2GebSjXZiRVOhT4fUH2FFMu>  Vadba moči poteka v ritmu Tabate: 20 sekund akcije, 10 sekund odmora  Vadbo prilagajaj svojim sposobnostim. Vmes si vzemi odmor za požirek vode.  ●naredi še dodatno gimnastično vajo predvsem za roke, prste, kolena,…(dinamično in raztezno)  Glavni del ure:  1. Vadba odbojkarske tehnike:  Odbojka – 2. del  <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=E1d4bUgkkNcJ86cQkRCENMTl>  V videu so prikazane različne vaje. Tvoja naloga je, da vajo večkrat ponovite kot je prikazano v videu. Predvsem vadi tisto vajo, ki ti dela težave. Pazi, da z žogo ne razbiješ okna, televizijskega ekrana. Izberi primeren prostor, drugače počakaj do petka, ko bo lepše vreme in boš vaje lahko izvajal zunaj. Narediš tiste vaje, ki jih lahko. Med posameznimi vajami si obvezno vzemi odmor, da ne gledaš ves čas gor (lahko te prične boleti vrat, lahko se pojavi vrtoglavica)  2. Igra 1 : 1  Potrebuješ: primeren prostor, balon ali napihljivo žogo, vrvico (elastiko), partnerja za igro (brat, sestrica, starš)  a.) izmisli si svoja pravila  b.) igraš brez štetja točk  c.) če želiš šteješ točke  Zaključni del ure:  ● opravi raztezne vaje za glavne mišične skupine, ki so bile pri vadbi obremenjene.  V pomoč imaš spodaj priloženo prilogo razteznih vaj |

**OPOMNIK:**

**Nekateri učenci ste ŽE POSLALI POROČILO IN SLIKE in bili tudi ocenjeni.**

**Zato prosim, da ostali opravite svojo obveznost čim prej, še ta teden!!!**