



PREDMET: IŠP - odbojka

TEMA: odbojcarska tehnika in igra

RAZRED: 9. a

DATUM: 3. 4. 2020

Dragi učenci!

Danes bomo pri odbojki delali z žogo, pripravljenih imam nekaj vaj (video 1 in video 2) in spretnosti z žogo, ki jih večinoma lahko izvajate tudi v stanovanju in zunaj na dvorišču, pazite seveda na dragocene predmete in čiste stene, prostor prej ustrezno pripravite. Uporabite lahko kakršnokoli večjo žogo, ni nujno da je odbojcarska. Vaje, ki jih ne morete izvesti, lahko izpustite. Pred pričetkom se seveda primerno ogrejte.

Vaje za odbojko doma:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=dm1Zb2vZ284fb&fbclid=IwAR3pVQYZobiWEstW6nNqik7L7xSDs5ix76lQyOVSeIHd6pTqoU5IZjg7ApU>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=mp5yNZ65XZA>

Mogoče vam bo uspel tudi ta odbojcarski izziv:

3. <https://www.facebook.com/watch/?v=216743456104321>

Za konec, če imate koga, s katerim bi se igrali, se lahko igrate sedečo odbojko v paru:

4. https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/1374636572724198/UzpfSTEWnZM3NTA1OTM6Vks6MTk3MjUxOTA1MDYZNjYY/?comment_id=1976722150216314&reply_comment_id=1976730316882164¬if_id=15851706670693814¬if_t=group_comment

Upam, da se vam je uspelo izvesti večino vaj in ste pri tem uživali, veselim se vaših fotografij ☺

Ostanite zdravi in fit!

Vaš učitelj Mitja

(za vsa vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)