



**PREDMET:** IŠP - odbojka

**TEMA:** odbojkarska tehnika in igra

**RAZRED:** 9. a

**DATUM:** petek, 10.4.2020

**Dragi učenci!**

S pomočjo posnetka boste izpopolnjevali naslednje cilje:

- Razvijanje gibalnih sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost in natančnost) z izbranimi nalogami.
- Utrjevanje zgornjega in spodnjega odboja.



Slika: Slovenska moška odbojkarska reprezentanca (foto: Siol.net)

Vaje ponovite še vsaj dvakrat v tem tednu. Priporočljivo je, da vaje izvajate v naravi. V kolikor to ne morete izvesti varno, lahko naredite vaje v notranjih prostorih. Če nimate odbojkarske žoge, lahko pri odbojih uporabite tudi lažjo žogo, za vaje moči pa je priporočljivo, da je žoga še težja (medicinka, košarkarska). Uživajte!!!

**Ostanite Zdravi in fit!**

Vaš učitelj Mitja

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