



PREDMET: IŠP - odbojka

TEMA: odbojkarska tehnika in igra

RAZRED: 9. b

DATUM: četrtek, 9.4.2020

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 in FB messenger)