

Razred: 7.r.

Tema: Odbojka – igra na mreži

Datum: 26.3.2020 - četrtek

Učitelj: Fijavž Sašo

Pozdravljeni. Ker se je vreme poslabšalo, bo treba narediti vaje, ki jih bo mogoče izvesti doma.

Za ogrevanje sledi vaji na posnetku in jo izvedite pravilno:

<https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>

Prilagam povezavo z obrazložitvijo, ki si jo najprej ogledate na youtube. Posnetek je za vas pomemben od 4:35, pa dokler kaže vse v povezavi z blokom in igro na mreži.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=5o20LUkuC30>

Nato skušajte nekaj takih vaj izvesti doma v sobi, če imate možnost tudi zunaj na zraku, vendar brez mreže.

Prilagam še povezavo do vadbe moči, ki jo je fajn narediti, da se tudi malo oznojite.

<https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>

Prezračite prostor pred vadbo in po njem (na kratko).

Razred: 7.r.

Tema: Odbojka – ponovitev prvin odbojkarske igre

Datum: 27.3.2020 - petek

Učitelj: Fijavž Sašo

Opravimo sklop vaj, ki jih najdete na tej povezavi:

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/tv-informativni/174680202>

Te vaje lahko izvajate večkrat, kadar vam vreme pač ne dopušča druge vadbe ali kadar veliko sedite, saj se enostavno vstanete in izvedete nekaj teh vaj, da se telo prekrvavi in telesna drža izboljša.

Doma vzemite eno žogo in skušajte odbijati v zrak z zgornjim in spodnjim odbojem. Ponavljajte z odboji nad samim sabo, v kolikor hočete si lahko tako podajate s starši.

Na koncu naredite raztezne vaje za celo telo (se pravi statične vaje, pri katerih raztezamo posamično gibanje in ne razgibavamo več, saj smo to opravili že preden smo začeli z odboji).

Za dobro fizično pripravljenost opravite še tabato na spodnji povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=Dwt7bd_KyTQ

Ostanite zdravi, pojdite kdaj na kakšen sprehod, naredite kakšno vajo za moč (vse to izven tega kar imate v okviru športa – naredite to za sebe). Ne pozabite, če je možnost, se razgibajte na svežem zraku in ne družite se po skupinah. Vaje izvajajte posamično