

Razred: 6.r. -dečki

Tema: MALA ODBOJKA – enojni blok

Datum: 23.3.2020 - ponedeljek

Učitelj: Fijavž Sašo

Tema ure je **enojni blok** pri odbojki. Zato vam prilagam povezavo z obrazložitvijo, ki si jo najprej ogledate na youtubeu. Posnetek je za vas pomemben od 4:35, pa do 8.15 minute. Ne rabite gledati celega posnetka, saj so opisani še drugi odbojkerski elementi.

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

Na naslednji povezavi, ki vam jo bom prilepil pod tem spremnim besedilom, imate nekaj vaj, ki jih lahko opravite doma, brez mreže. Če vreme služi, potem zunaj, če ne se pa da tudi notri. Vsi imate kakšno žogo, zato poskušajte, važno je, da poskušate čim bolj posnemati idealno izvedbo in da se razgibate. Za vas so pomembne le vaje, ki so prikazane do 1:50 na spodnjem posnetku.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=LvwtBwVTIU8>

Vaje opravite kolikor se da v teh razmerah.

Razred: 6.r. -dečki

Tema: MALA ODBOJKA – mini odbojka

Datum: 25.3.2020 - sreda

Učitelj: Fijavž Sašo

Tokrat je napovedano slabo vreme, zato imate nalogo, da izpišete tiste najpomembnejša pravila pri **mali odbojki**, ki jih že poznate. V kolikor ste jih pozabili, se pozanimajte pri sošolcih (preko telefona) ali pa na internetu. (Na kratko, 5 do 6 povedi ali alinej). Zapišete v zvezek ali list papirja (ne na računalnik), napišete IME in Priimek in poslikate s telefonom.

Sliko zapisa pošljete na email naslov: [saso.fijavz@gmail.com](mailto:saso.fijavz@gmail.com)

Pozivam vas, da kljub temu opravite še sklop vaj za ogrevanje in za moč, ki ji že poznate iz šole in jih lahko opravite doma, da se malo tudi razgibate. Pred vadbo in po vadbi prezračite prostore.

Razred: 6.r. -dečki

Tema: MALA ODBOJKA – 4:4;odboji

Datum: 26.3.2020 - četrtek

Učitelj: Fijavž Sašo

Vreme nam najverjetneje ne služi najbolj, vsaj napoved je taka. 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).

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).