

Navodila za delo na daljavo: 6. teden: od 20. 4. do 24. 4. 2020

Predmet: ŠPO

Učim se:

- gibanja, ki je značilno za odbojkarško igro,
- razvijam orientacijo v prostoru,
- pridobivam temeljne elemente tehnike odbojke.

1. URA: ODBOJKA ponovimo zgornji in spodnji odboj

NALOGA:

Doma poišči primerno veliko žogo ali balon. Ponovi podajanje žoge z zgornjim in spodnjim odbojem. Če imate doma primeren prostor, si žogo lahko podajaš sam-a v kakšno steno, ali pa ti pri tem pomaga kdo od domačih. Pred tem se ne pozabi dobro ogreti (gimnastične vaje).

V pomoč so ti lahko posnetki, ki smo jih uporabili v prejšnjem tednu:

<https://www.youtube.com/watch?v=zU-r2PoUEQE>
<https://www.youtube.com/watch?v=MJJw5jFw-24>
<https://www.youtube.com/watch?v=3pZFFpHRcw>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZW2NDI2LfSs>
<https://www.youtube.com/watch?v=MhQO5ct12bo>
https://www.youtube.com/watch?v=NI_P8SYrJRg
<https://www.youtube.com/watch?v=H92557SjrPs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3bnJNQ2Lawg>

Če boš nalogo izvajal/-a s pomočjo balona, lahko narediš še kakšno izmed spodnjih vaj:



Cilji današnje ure:

- razvijam vzdržljivost, moč, hitrost in koordinacijo gibanja;
- pridobivam samozavest, odločnost in vztrajnost;
- razvijam interes do vadbe na prostem.

2. URA: KONDICIJSKI TEK

Ogrevanje:

- lahkoten tek 2 minuti
- sestavi svoje športno ime. Če je tvoje ime sestavljeno iz manj kot treh črk, izberi še (vsaj) dve poljubni vaji.

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

A - 10 žabjih poskokov	L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)
B - 10x kroženje z rokami naprej	M - kroženje s trupom (10x na vsako stran)
C - 5 sklece	N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)
G - 10 zajčjih poskokov	O - 30x visoki skip na mestu
D - hoja naprej v čepu (5metrov)	P - 5 vojaških poskokov
E - 10x skoki po desni nogi	R - 10x kroženje z rokami nazaj
F - 10x skoki po levi nogi	S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)
G - hoja po vseh štirih (15 sekund)	Š - 10 bočnih poskokov
H - 10 visokih sonožnih poskokov	T - hopsanje na mestu (15 sekund)
I - 15x kroženje s trupom	U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu
J - 10 počepov	V - 5 poskokov v počepu
K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo	Z - hitri tek na mestu (20 sekund)
	Ž - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

Zunaj 8 minut neprekinjeno teci. Opravi še kakšno poljubno športno vajo, pri čemer se ti lahko pridružijo še drugi člani družine. Vse skupaj naj tvoje gibanje traja vsaj pol ure.