IZBIRNI PREDMET

**ŠPORT ZA SPROSTITEV**

Datum: 6. 4. 2020

Osnova današnje ure sta odbojkarska videoposnetka:

<https://youtu.be/AMnaGRWFDEw> in

<https://youtu.be/MHEvRELuNIA>.

Vaje izvajate minuto in pol, po vsaki vaji si vzamete 30 sekund odmora, zadnjo vajo izvajate dve minuti:

1. Zgornji odboj nad sabo.
2. Odboj s stiski žoge z desno roko nad sabo.
3. Odboj s stiski roke z levo roko nad sabo.
4. Odboj z dlanjo desne roke.
5. Odboj z dlanjo desne roke.
6. Zgornji odboj – nizek odboj nad sabo, višji odboj nad sabo in vsak tretji odboj v steno.

Če boste uporabili visoko steno, izvajate vajo normalno. Če boste vadili doma, izvajate zgornje odboje v klečečem položaju.

1. Zgornji odboj v steno na eni nogi – vmes menjujte stojno nogo.
2. Zgornji odboj od stene – steni se med odboji približujete, ko pridete skoraj do stene, se oddaljite na razdaljo, ko še zmorete odbijati žogo. Ponavljate do konca izteka časa.
3. Zgornji odboj od stene s hrbtom proti steni – če boste vajo izvajali doma, odbijajte žogo v klečečem položaju. Poskusite povezati čim več zaporednih odbojev.
4. Zgornji odboj nad sabo z obrati. Poskusite čim večkrat menjati položaje v devetdesetih sekundah.

Žogo odbijete z zgornjim odbojem. Ko je žoga v zraku, se obrnete za 90 stopinj v levo – prvih 20 sekund. Naslednjih 20 sekund izvajate obrat za 90 stopinj v desno. Nadaljujete z obrati za 180 stopinj v levo – 30 sekund, in obrati za 180 stopinj v desno prav tako 30 sekund. Zadnjih 20 sekund izvajate zgornje odboje z obrati za 360 stopinj. Potrudite se žogo obdržati v zraku.

Ne morem biti zadovoljen z vašim odzivom na urah športa v preteklih treh tednih, natančneje vašim posredovanjem povratnih informacij o opravljeni vadbi. To je razlog, da sem se odločil za drug način vodenja evidence vaših aktivnosti. Od ponedeljka, 6. aprila do konca obdobja, ko bomo morali izvajati pouk na daljavo, natančno vodite dnevnik vaših gibalnih oziroma športnih aktivnosti. V dnevnik napišete vse gibalne aktivnosti (vsako vajo posebej), ki jih boste v tem času izvedli. Ko se vrnemo v šolo, mi boste vaše dnevnike oddali v pregled.

Učitelj Aleš