**ŠPORT**

Nadaljujemo z odbojko, izpopolnili bomo tehniko zgornjega odboja. Za začetek si oglej videoposnetka:

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

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

Vaje izvajaš minuto in pol, po vsaki vaji si vzameš 30 sekund odmora:

1. Zgornji odboj nad sabo, žoge vedno ujameš v košarico.
2. Zgornji odboj nad sabo.
3. Odboj z desno roko nad sabo.
4. Odboj z levo roko nad sabo.
5. Odboji v steno z desno roko, z levo roko, z obema rokama na zelo kratki razdalji.
6. Zgornji odboj nad sabo – nizek odboj, višji odboj, žogo lahko po izvedenih obeh odbojih tudi ujameš. Če vadiš doma, izvajaj zgornje odboje v klečečem položaju. Če boš zunaj, izvajaj odboje v stoji na obeh nogah.
7. Zgornji odboj od stene.

Če boš uporabljal visoko steno, izvajaj vajo v stoji na obeh nogah. Če boš vadil doma, izvajaj zgornje odboje v klečečem položaju.

1. Zgornji odboj v enakem položaju kot pri prejšnji vaji, en odboj nad sabo in en v steno.
2. Zgornji odboj v enakem položaju na daljši razdalji (če si bil pri prejšnjih vajah oddaljen 1 meter od stene, se pri tej vaji postaviš 2 metra od stene).
3. Zgornji odboj nad sabo z menjavanjem položajev. Poskusi čim večkrat menjati položaje v devetdesetih sekundah.

Če vadiš doma, začneš v sedu, nadaljuješ v klek in nato v stojo na obeh nogah ter nazaj do seda.

Če vadiš zunaj, lahko narediš enako, če najdeš ustrezno površino. Če ni ustrezne površine, začneš v kleku, sledi prehod v čep in naprej v stojo na nogah ter nazaj do začetnega položaja.

Čestitam za odlično odbojkarsko vadbo!

ZA ZAKLJUČEK

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