**PREDMET**: IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA

**RAZRED**: 8. razred

**TEDEN**: 25. 5. Do 29. 5. 2020

**TEMA**:

Drage učenke, učenci!

Ker se niste odzvali na povabilo, da nama pošljete kakšne posnetke, fotografije ali kaj podobnega, vas še enkrat prosiva, da to storite čimprej. Tisti učenci, ki že imate oceno v drugem obdobju in ste z njo zadovoljni, potem vam te naloge ni potrebno narediti. Vabilo torej velja predvsem za tiste, ki morate (ali pa želite) popraviti kakšno izmed ocen, ki ste jih pridobili v prvem in drugem obdobju. Posnetek ali opis potem pošljete nazaj na elektronski naslov.

jure.jeromen@guest.arnes.si

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

Drugače pa vas čaka še nekaj tednov dela na daljavo. Ponudila vam bova še nekaj različnih vsebin in bova vesela, če boste izvedli vsaj kakšno. Seveda, če imate že svoje treninge ali svoj način vadbe, potem to ohranite. Pomembno je, da ste vsak dan aktivni in da skrbite za svoje zdravje.

NAVODILA ZA DELO

V tem tednu bomo nadaljevali z vsebinami odbojke.

Na spodnji povezavi vstopiš v spletni učbenik za šport, na vsebine odbojke. Preberi si opise za igralna mesta in poskusi rešiti nalogo. Premakni se s puščico eno stran v desno in reši še tisto nalogo (ni težka☺)

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59619.html>

V nadaljevanju bomo spoznali različne postavitve igralcev v polju – taktiko igre, kar je v vrhunski odbojki zelo pomembno. Preberi v spletnem učbeniku na spodnji povezavi o sistemu igranja odbojke in se potem premakni še eno stran v desno.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59634.html>

Poleg teoretičnih vsebin, se poizkusi še praktično z elementi odbojke.

Seveda vadbo prilagodi svojemu znanju, možnostim in prostoru☺

Vadba v paru:

Vzemi mehkejšo žogo, da ne bo poškodbe☺

<https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/247363226457644/UzpfSTEwMDAwMDYzMjEwNTY4OTpWSzoyMjQyMDM2NjkwMzUxNTI/?multi_permalinks=238751610913691&notif_id=1589732512966390&notif_t=group_highlights>

<https://www.facebook.com/100021907635701/videos/705966250143623/UzpfSTcxOTQzMzMzNDpWSzoyMTU0OTIyMjk5MDYyOTY/?multi_permalinks=238751610913691&notif_id=1589732512966390&notif_t=group_highlights>

Prosi brata, sestro, starša, če bi s tabo odigral eno odbojkarsko tekmo. Poglej si spodnji posnetek in zmagaj☺.

<https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/1374636572724198/UzpfSTEwNzM3NTA1OTM6Vks6MTk3MjUxOTA1MDYzNjYy/?comment_id=197672215021631&reply_comment_id=197673031688216&notif_id=1585170667069381&notif_t=group_comment>

Pa še malo za hec☺

<https://www.facebook.com/KDYNAMIQUE/videos/574266330112878/UzpfSTEyMDk4ODYwNzE6Vks6MjMxNzQwODkxNjE0NzYz/?multi_permalinks=238751610913691&notif_id=1589732512966390&notif_t=group_highlights>

Pripravila: Zlatka Gasparič in Jure Jeromen

Samo za interno uporabo.