

## 8. razred

Pozdravljeni v **5. tednu** našega dela na daljavo!

V spodnji tabeli je načrt dela za izvedbo ur športa v tem tednu. Verjamemo, da ste do sedaj že osvojili ritem in se vsak dan gibate na svežem zraku. Še vedno pa je treba upoštevati navodila in priporočila NIJZ.



Minimalne aktivnosti v tem tednu so:

1x aerobna aktivnost (tek)

1 x vaje za moč in teorija

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. teden	Vaje atletske abecede	Vaje za moč	Teorija	Vaje atletske abecede	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi	počitek

## PRAKTIČNI DEL

### Vaje za moč

#### 1. Ogrevanje:

- tek na mestu, 1 minuta
- jumping jacks, 30 sekund
- odmor, 30 sekund
- tek na mestu, 1 minuta -
- jumping jacks, 30 sekund
- odmor 30 sekund.



#### 2. Gimnastične vaje:

- zasuk glave levo – desno 8x
- kroženje z rameni, 8x naprej, 8x nazaj
- kroženje z rokami, 8x naprej, 8x nazaj
- odkloni trupa 8x v levo, 8x v desno
- zasuki trupa, 8x v vsako smer
- predkloni-zakloni 8x
- izpadni koraki naprej in vstran (levo in desno)
- kroženje z gležnji in zapestji 8x z vsako nogo



### 3. Vaje za moč – sledi spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE&t=29s>

#### **VAJE ATLETSKE ABECEDE**

**Preden se odpravite ven, si dobro pogledjte vaje na spodnjih povezavah.**

**Nato pa:**



Ko se odpravite ven, v naravo, se najprej ogrejte – sledi spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M>,

nadaljujete z lahkotnim tekom – 5 minut (lahko tudi več),

in pričnete z vajami atletske abecede – sledi spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0>

#### **NE POZABI ODDATI SVOJE TABELE O SPREMLJANJU AKTIVNOSTI DO 19.4.2020!**

**(SEVEDA NI NOBEN PROBLEM, ČE V TABELO NAPIŠEŠ AKTIVNOSTI PO SVOJEM IZBORU, KI TI JIH NISMO PREDLAGALI UČITELJI ŠPORTA)**

### **TEORETIČNI DEL (ODBOJKA)**

#### **ZGORNJI ODBOJ**

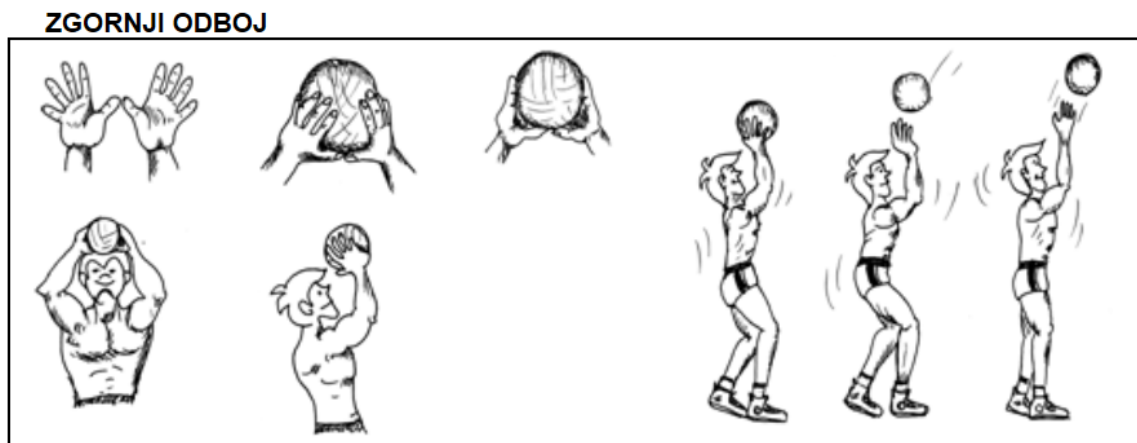
Zgornji odboj ali podaja je osnovni tehnični element odbojkarske igre, pri katerem žogo odbijemo s prsti obeh rok.

Najbolj pogosto ga uporabljamo:

- za podajanje žoge soigralcu (2. podaja),
- za sprejem servisa (dolgi servisi),
- v napadu (podaja žoge preko mreže) in
- v obrambi (sprejem visokih žog).

Pri zgornjem odboju je pomembno, da vadeči vedno s svojim telesom pride pod žogo, z rokami dvignjenimi nad sabo in rahlo pokrčenimi. Žogo spremlja skozi trikotnik, ki ga oblikuje s prsti na rokah (palca ter kazalca) z ostalimi prsti pa oblikuje košarico, tako da žoga lepo sede vanjo.

Pri odboju je pomembno, da vadeči pride pod žogo, se pokrči v kolenih, rahlo je nagnjen naprej, žogo sprejme med prste in jo mehko odbije, pri čemer pa se telo izravna v smeri naprej in navzgor. Po podaji pogledamo v smeri leta žoge. Pomemben je trenutek, malo preden žogo dobimo v roke pa do takrat, ko žoga zapusti naše prste. To gibanje mora biti izvedeno mehko in z občutkom za amortizacijo ter oddajo žoge.



Posnetek odboja si oglejte na povezavi spodaj:

[https://www.youtube.com/watch?v=Nl\\_P8SYrJRg](https://www.youtube.com/watch?v=Nl_P8SYrJRg)

**NE POZABI ODDATI SVOJE TABELE O SPREMLJANJU AKTIVNOSTI DO 19.4.2020!**