

9. 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

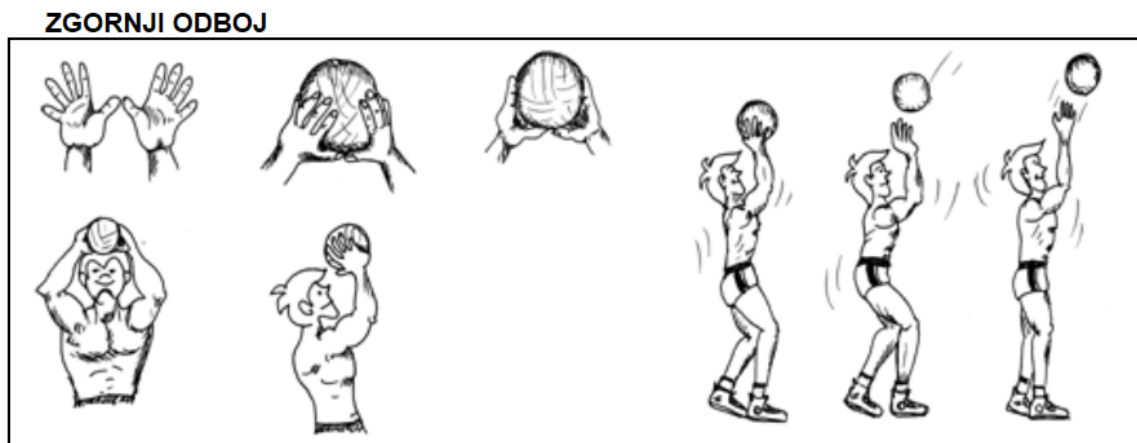
Zgornji odboj ali podaja je osnovni tehnični element odbojkarske igre, pri katerem žogo odbijemo s prsti obeh rok.

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

NE POZABI ODDATI SVOJE TABELE O SPREMLJANJU AKTIVNOSTI DO 19.4.2020!