

Navodilo za uro ŠSP, ŠZZ in ODBOJKA






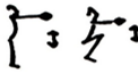


Datum: 4.5 do 8.5.2020

Pozdravljeni učenci, in učenke!

Pri današnji uri se boste malo poigrali z žogo. Doma poiščite manjšo žogo, vaje izvajajte nekje kjer imate dovolj prostora - lahko notri ali pred hišo na vrtu.

Pošiljam navodila za vadbo z žogo. Poizkusite narediti čim več vaj.

Ogrevanje:

Odkloni z žogo 7x v levo in 7x v desno	Zasuki z žogo 7x v levo in 7x v desno	Kroženje z žogo okrog glave 3x, okrog bokov 3x, okrog kolen 3x v levo in desno	Zamahi nog do žoge 7x leva noga, 7x desna noga	Kroženje z zgornjim delom v turškem sedlu 5x v levo strani in 5x v desno	Počepi z žogo 10x	Zakloni 8x	Zapiranje knjig z žogo med nogami 8x
							

Glavni del:

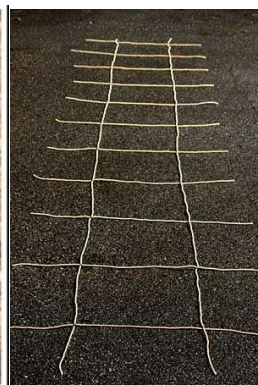
V video povezavi imate nalogo za ogrevanje in prvo vajo z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=lfT3qjkgH5s>

Vaje s koordinacijsko lestvijo:

<https://www.youtube.com/watch?v=jTFJEK5e2nQ>

Koordinacijsko lestev si lahko narišete na tla s kredo, nalepite na tla lepilni trak, jo postaviti iz vej ali iz vrvic načinov je ogromno.



Ostanite zdravi in nasmejani!

Vaši učitelji športa