**Navodila za delo od 14. 4. 2020 do 17. 4. 2020**

Pozdravljeni, ker boste odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujeva skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočava vadbo doma.

**Dnevnik vadbe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TOR** **14.4.**  | **SRE 15.4.**  | **ČET 16.4.**  | **PET 17.4.**  |
| **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  |
| **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  |

IZBRANI ŠPORT ODBOJKA - 15. 4. 2020

**Kompleks gimnastičnih vaj**  **1 koordinacija in odriv**

1. Skip na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj.
2. Skip- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak…
3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, izpadni,naprej, v razkorak...
4. Poskoki »rašplja« vzklajeno delo rok.
5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako.
6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno.

# V počepu oporno za rokami

1. Poskoki – na povelje odskok v levo, naprej, razkorak, izpadni, po zadnjici.
2. Odrivanje z noge na nogo – premahi.
3. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno.
4. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen.



Igrajte v skupini ampak ne več, kot štirje hkrati 😊

**\*** Če imate možnost dobre internetne povezave si oglejte polfinalno tekmo iz evropskega prvenstva 2019, ki je potekala v Sloveniji (glej spodnjo povezavo). Na posnetku je tekma med reprezentancama Slovenije in Poljske. **Dodatna naloga**: med ogledom: spremljajte kakšno funkcijo ima igralec, ki je na začetku akcije vedno na sredini spredaj v bloku.. Takšnega igralca imenujemo SREDNJI BLOKER. Opišite kakšne naloge opravlja.

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

Ljubljana, 10. 4. 2020 Aktiv športa