

Datum: 7. 4. 2020	Teden/zap. št. ure: 4/5
Dan, predmet, razred: Torek, ŠPO, 7.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

danes bomo, nekaj minut namenili odbojki.

1. Najprej se v lahkotnem ritmu ogrej, kot je bilo omenjeno v prejšnjih urah.

Naredi kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli).

Na voljo imaš dve povezavi z nalogami (Ctrl + klik na modro), kateri je pripravil učitelj športa na osnovni šoli v naši občini. Pozorno, si oglej oba filma. Na podlagi možnosti, si izberi en sklop in ga opravi. Vaje niso lahke, a vaja dela mojstra!

Za naloge ni potrebna odbojcarska žoga! Izberi tako, ki jo imaš na voljo.

[ZGORNJI ODBOJ 1. DEL](#) (naloge, ki se lahko izvajajo v stanovanju)

[ZGORNJI ODBOJ 2. DEL](#) (naloge za katere je priporočljivo, da se izvajajo zunaj)

Lahko pa opraviš oba sklopa vaj...

Če nimaš na voljo žoge, izberi eno izmed ur prejšnjih dveh tednov.

2. Za popestritev kateregakoli dneva v tednu, še vedno lahko vadiš:

OSNOVNO ŽONGLIRANJE

Ali pa poizkusiš odkriti nekaj novega:

NAPREDNO ŽONGLIRANJE

Učitelji športa, vas želimo z nasveti voditi skozi to »nenavadno« obdobje. Če ti naši nasveti niso všeč, si ustvari nekaj svojega. Zato pojdi in naredi nekaj dobrega za svoje telo...

Ostanite zdravi in telesno aktivni,



Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik