

Datum: 6. 4. 2020	Teden/zap.št.ure: 4/5
Dan, predmet, razred: ponedeljek, ŠPO, 9.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

danes bomo poleg priprave na morebitno nacionalno preverjanje znanja, nekaj minut namenili odbojki.

1. Nadaljuj s pripravo na nacionalno preverjanje znanja.

[NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA – 2009 redni rok](#) (CTRL + klik na rdeče)

- Izberi naloge 2009 redni rok in do ponedeljka, 13. 4. reši II. del. Pred tem si pozorno preberi navodila (izberi si le dva športa). Nalog ni potrebno natisniti. Dovolj bo, da na list papirja napišeš zaporedno številko naloge in rešitev.
- Pošlji fotografijo rešitev na mojo elektronsko pošto.

(Zahvaljujem se vsem, ki redno pošiljate slike z rešitvami. Od dobre polovice pa še vedno nisem dobil ničesar!!!)

2. 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, 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.

Za naloge ni potrebna odbojarska 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.

3. 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