🕿 01 423 03 70

**e-naslov:** o-vrhovci.lj@guest.arnes.si

**spletna stran:** www.os-vrhovci.si

**TRR:** 01261-6030665280

**davčna št.:** 34317627

Osnovna šola Vrhovci

Cesta na Bokalce 1

1000 Ljubljana

Štev.:

Datum:13. 2. 2019

Gibanje – za zdrav duh v zdravem telesu

Ker smo se pri pouku športa v zadnjem obdobju ukvarjali z odbojko, vam v nadaljevanju besedila prilagam nekaj poučnih ter zabavnih video vsebin, preko katerih boste lahko ponovili metodiko učenja in doživeli igro odbojke v pravem pomenu. Na spletni strani YouTube pa lahko sami najdete še veliko več vsebin.

V drugi prilogi pa vas čaka povzetek pravil odbojkarske igre ter sodniških znakov. Tudi teorijo smo na rednih urah že obravnavali.

**ZGORNJI ODBOJ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Nl_P8SYrJRg>

<https://www.youtube.com/watch?v=MhQO5ct12bo>

Vaje za zgornji odboj:

<https://www.youtube.com/watch?v=-bB8V7hF3qg>

Nepravilna izvedba zgornjega odboja:

<https://www.youtube.com/watch?v=63rytcl41OE>

**SPODNJI ODBOJ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3bnJNQ2Lawg>

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

Vaje za spodnji odboj:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=hsTAXPYw2e8>

**SPODNJI SERVIS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OwAxPx8DtMI>

**ZGORNJI SERVIS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bv5kSP82ELQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=g67FnAJ9JgA>

**NEVERJETNA REŠEVANJA ŽOGE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FGzOvmbHTS0>

**SUPER ZAKLJUČKI AKCIJ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=pSXB4p704oo>

**ZGODOVINSKI USPEH SLOVENSKE ODBOJKE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EVsooTr0Y9k>

V prihajajočih dneh bo odvisno od vas, kako boste preživeli svoj prosti čas. V nastali situaciji pa vsekakor ne pozabiti tudi na šolske obveznosti.

Da pa ne boste obremenjevali samo svoje glave, poskrbite tudi za svoje telo. Čim več se gibajte, sami se odpravite v naravo, izvedite kakšen tek in ne pozabite na vaje za moč.

Za vse tiste, ki ne veste kaj bi počeli, vam predlagam:

* vsaj 20 – 30 min aktivne hoje (tudi v klanec), teka ali kombinacije teka ter hoje (npr. 2 min teka / 1 min hoje, 5 min teka / 2 min hoje, 10 – 20 min teka…) Odvisno od vaše tekaške pripravljenosti.
* osnovne vaje za moč: počepi ali izpadni koraki, sklece, trebušnjaki, zakloni - krepitev hrbtnih mišic.

počep: <https://www.youtube.com/watch?v=DuVLXxX4BoQ>

izpadni korak: <https://www.youtube.com/watch?v=YBommq361Pw>

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

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

Začnite s tremi serijami vaj dnevno, v vsaki izvedite 10 – 15 ponovitev posamezne vaje. Tekom tedna pa po zmožnostih povečujte število serij ter število ponovitev posameznih vaj.

Ne pozabiti na pravilno izvedbo vaj ter lažjo in težjo obliko posamezne vaje. Temu smo skozi celotno leto namenili veliko pozornosti. Tudi tu pa vam je lahko v pomoč spletna stran YouTube.