

Razred: 5.r.

Tema: Mala odbojka- enojni blok

Datum: 23.3.2020 – ponedeljek

Učitelj: Fijavž Sašo

Tema ure je enojni blok pri odbojki. Zato vam prilagam povezavo z obrazložitvijo, ki si jo najprej ogledate na youtube. Posnetek je za vas pomemben od 4:35, pa do 8.15 minute. Ne rabite gledati celega posnetka, saj so opisani še drugi odbojcarski elementi.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=5o20LUkuC30>

Na naslednji povezavi, ki vam jo bom prilepil pod tem spremnim besedilom, imate nekaj vaj, ki jih lahko opravite doma, brez mreže. Če vreme služi, potem zunaj, če ne se pa da tudi notri. Vsi imate kakšno žogo, zato poskušajte, važno je, da poskušate čim bolj posnemati idealno izvedbo in da se razgibate. Za vas so pomembne le vaje, ki so prikazane do 1:50 na spodnjem posnetku.

Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=LvwtBwVTIU8>

Vaje opravite kolikor se da v teh razmerah.

Razred: 5.r.

Tema: MALA ODBOJKA – mini odbojka

Datum: 25.3.2020 - sredo

Učitelj: Fijavž Sašo

Tokrat je napovedano slabo vreme, zato imate nalogo, da izpišete tiste najpomembnejša pravila pri **mali odbojki**, ki jih že poznate. V kolikor ste jih pozabili, se pozanimajte pri sošolcih (preko telefona) ali pa na internetu. (Na kratko, 5 do 6 povedi ali alinej). Zapišete v zvezek ali list papirja (ne na računalnik), napišete IME in Priimek in poslikate s telefonom.

Sliko zapisa pošljete na email naslov: saso.fijavz@gmail.com

Pozivam vas, da kljub temu opravite še sklop vaj za ogrevanje in za moč, ki ji že poznate iz šole in jih lahko opravite doma, da se malo tudi razgibate. Pred vadbo in po vadbi prezračite prostore.

Razred: 5.r.

Tema: Ples – disco ples

Datum: 26.3.2020 - četrtek

Učitelj: Fijavž Sašo

Prezračite si prostore in si predvajajte posnetke na povezavi, ki jih bom napisal spodaj. Zaplešite in sledite temu, kar prikazujejo posnetki. Vaje lahko izvajate sami ali skupaj s starši. Uživajte in se dobro razgibajte.

- <https://www.youtube.com/watch?v=xqBNSW7bH9c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cRuf4NaxDE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zMUfYaOc9fo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RYglVc5Jvjg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RYglVc5Jvjg>

Po vadbi še enkrat prezračite prostore, ne pozabi na redno umivanje rok.

Ostanite zdravi, pojdite kdaj na kakšen sprehod, naredite kakšno vajo za moč (vse to izven tega kar imate v okviru športa – naredite to za sebe).