**IŠP- odbojka razred:** 7. **datum**: torek: 7. 4. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST, KVIZ

NAVODILO ZA DELO:

1. Naredi ogrevanje (tek in gimnastične vaje)

2. Vadba: Tabata

3. Raztezne vaje

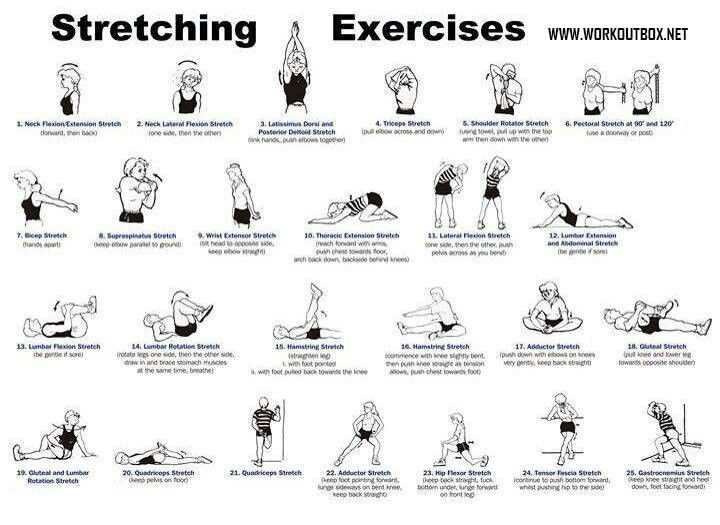
4. Preizkusi se v reševanju kviza

5. Oglej si video posnetek

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:  ●Aerobno ogrevanje:  **tek na mestu** 2 minuti/ ali  **stopanje in sestopanje na stopnico** 1 minuto /ali  **hoja po stopnicah navzgor in navzdol** 2 minuti  ●Gimnastične vaje:  <https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M>  Glavni del ure:  ●Vadba: Tabata na posnetku (4 minute)  <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>)  Če zmoreš lahko izvedeš vadbo 2x  Vzemi si čas za odmor in kozarec vode!!!  Zaključni del ure:  ●opravi raztezne vaje za glavne mišične skupine, ki so bile pri vadbi obremenjene.  V pomoč imaš spodaj priloženo prilogo razteznih vaj |
| TEORETIČNE VSEBINE | ●Ogled športnega posnetka: 10 najboljših akcij v ženski odbojki (l. 2016)  <https://www.youtube.com/watch?v=xLzGVnl0jpY>  ● Kviz (vprašanja iz odbojke)  link: <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm> |

Priloga spodaj:

**Raztezne vaje**

****