

Vsebina ure: MOTORIKA Z ŽOGO
Metodična enota: tehnični elementi
Učna ura: št. 8

Navodila za delo:

Na 1. povezavi izvedete individualno gimnastično ogrevanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw&t=79s>

Na 2. povezavi izvedete vaje z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=g4KCpzTkHto&fbclid=IwAR32Y1Wynsnw9izWjl0KmJ6sGWWJcU1cQfpH9n1DI6vdQHYK8LjBmatsroY>

Vsebina ure: ODBOJKA
Metodična enota: Urjenje odbojgarskih elementov
Učna ura: št.

Na spodnji povezavi si najprej ogledaj pravilno izvedbo odbojgarskih elementov, če imaš možnost jih tudi izvedi.

<https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/videos/179695676443225/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>

Dodatna navodila: Učenke, ki se še niste odzvale in poslale zahtevanega gradiva, prosimo, da to storite v naslednjem tednu. Ostalim učenkam ni več potrebno pošiljati nalog, lahko pa pošljete kakšen izziv.