

ŠPORT 4. razred 18. 1. - 22. 1. 2021

Pozdravljeni!

Ta teden imamo na sporedu **ponavljanje in preverjanje znanja odbojke**. Najpomembnejše je torej, da ste pri podajanju vašega znanja iskreni in dobro pregledate, kaj naloge od vas zahtevajo ter kako jo izvajate.

Preverjanje opravite ob koncu tedna in mi vrnite izpolnjen vprašalnik, kot je to običajno, do nedelje, 24. 1. 2021. Do takrat, pa skušajte čim več časa nameniti vajam, ki sem vam jih podajala že prva dva tedna tega koledarskega leta.

Preverjanje ni ocenjevanje, če bomo odbojko ocenjevali, jo bomo v šoli in boste pravočasno o tem obveščeni. Naj ponovno poudarim, da je vadba **skokov s kolenico** še vedno pomemben del vaše vadbe doma.

Za uvod vam za ta teden dajem povezavo do posnetka ogrevanja, ki je precej odbojkarško naravnano. Vsebuje 10 vaj. Vsako vajo izvajajte 45 sekund, 10 sekund pa je pavze do naslednje vaje. POVEZAVA

Povezave za vadbo osnovnih odbojkarških odbojev (zgornji in spodnji odboj):

[POVEZAVA1](#)

[POVEZAVA2](#)

[POVEZAVA3](#)

[POVEZAVA4](#)

Za vsako vajo, ki jo boste izvajali kot preverjanje si vzemite **3 poskuse**. Enako običajno naredimo tudi v šoli. Svoj rezultat pripišite v tabelo.

Ta teden (četrtek ali petek) se bomo dobili na zoom-u, kjer se bomo pogovorili o dosedanjem opravljenem delu ter ciljih za v prihodnje. Pri sebi imejte kolenico in žogo. Povezavo in termin boste dobili naknadno, vsaj dan prej.

Lep pozdrav

Valentina

DNEVNIK VADBE ŠPORTA

ODBOJKA PREVERJANJE

18. 1. – 22. 1. 2021

Datum vadbe	Skupno minut vadbe	Tip vadbe: odbojka/ drugo

Ta teden sem se povzpel na hrib: DA NE

Kateri hrib je to bil in koliko časa sem hodil? _____

Preverjanje znanja:

1. Zgornji odboji nad glavo v zrak (sedim na stolu). Število odbojev, ki mi običajno uspejo: _____
2. Zgornji odboji ob steno (klečim cca en meter pred steno). Število odbojev, ki mi običajno uspejo: _____

Ime in priimek:

Razred:

Podpis: