

Vsebina ure: NOGOMET  
Metodična enota: urjenje  
Učna ura: št. 9

Navodila za delo:

Na 1. povezavi izvedete individualno gimnastično ogrevanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg>

Na 2. povezavi izvedete vaje z žogo:

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

Dodatna navodila: Vse učence, ki še niste poslali zahtevanega gradiva, prosim, da to storite v naslednjem tednu.

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

Na spodnji povezavi si oglej zanimivo izvedbo odbojgarskega elementa in poskusi podajo s prsti:

<https://www.facebook.com/LigaRegionaldeVoleibol/videos/2904563582998707/?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.