

Vsebina ure: NOGOMET
Metodična enota: urjenje
Učna ura: št. 10

Navodila za delo:

Na 1. povezavi izvedete individualno gimnastično ogrevanje:

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

Na 2. povezavi izvedete vaje z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=deh07Qar5wI>

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

Vsebina ure: ODBOJKA
Metodična enota: Urjenje podaje s prsti
Učna ura: št.

Zanimiv in zabaven način ogrevanja:

<https://www.facebook.com/LigaRegionaldeVoleibol/videos/615238559084235/?sfnsn=mo&d=n&vh=e>

Na spodnji povezavi je vadba urjenja podaje s prsti:

<https://www.facebook.com/LigaRegionaldeVoleibol/videos/950541828739527/?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.