

Tělesná výchova

Vyučující: Ing. Vladimír Kuba

e-mail: zastupcereditele@sousvodnany.cz

Milí žáci,

v měsíci listopadu se budeme věnovat volejbalu neboli odbíjené. Posílám odkaz na video, kde si připomenete nebo 1. ročníky se popřípadě naučí základní pravidla volejbalu.

<https://www.youtube.com/watch?v=cpUX8pCqEGg>

V odbíjené používáme **horní odbití prsty** nebo **spodní odbití tzv. bagr**. Prosim zhlédněte metodiku těchto dvou odbití v krátkých videích a vyzkoušejte si doma s pomocí míče.

- odbití vrchem <https://www.youtube.com/watch?v=n840AAQXMhU>
- spodní odbití (bagr) <https://www.youtube.com/watch?v=NNCF0RSpzJs>
- nácvik spodního odbití https://www.youtube.com/watch?v=WQdjGhn_oZw

Hru zahajujeme vždy podáním, které může být spodem nebo vrchem. Jednodušší je podání spodem, kterým začínáme. Níže zhlédněte odkaz na metodiku tohoto podání a vyzkoušejte si ho. Podání vrchem budeme trénovat až v tělocvičně.

- podání spodem <https://www.youtube.com/watch?v=mReg8p4jNL4>

Úkol:

Napište mi na polovinu stránky A4 základní pravidla volejbalu a odešlete na e-mail nebo do MS Teams. Odpovědi oznámkuji.

Termín: do pátku 27. 11. 2020

Jinak každému z vás doporučuji jakoukoliv pravidelnou sportovní aktivitu. Sportováním si zlepšíte fyzickou, posílíte imunitu, zbavíte se stresu alepší se vám nálada.

Vyzkoušejte to a uvidíte, že to funguje.