**Насоки за часовите по ,,Физичко и здравствено образование’’ за 9то одделение.**

**-Вежби за обликување** (да се совладат вежбите кои ги имаме работено на часовите по физичко ,потсетете се со помош на долунаведениот линк и да се практикуват пред секоја од активностите односно најмалку три пати седмично)

Извор: <https://www.youtube.com/watch?v=sCo6LYs3Ntg>

**-Историја на одбојката**

Проследете го линкот и дознајте многу повеќе за историјата во одбојката.

Извор: <https://kineziologija.mk/istorija-na-odbojkata/>

**-Одбојка (правила и игра)**

[https://kineziologija.mk/%d0%b7%d0%b0-%d0%be%d0%b4%d0%b1%d0%be%d1%98%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b0/](https://kineziologija.mk/%D0%B7%D0%B0-%D0%BE%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D1%98%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0/)

**-Одбојка (одбивање со прсти)**

На долунаведениот линк постапно ви е опишана методиката на изведување на елементот.Проследете го и обидете се да го совладате практично.

Извор: <https://kineziologija.mk/odbivanje-so-prsti/> - Теорија

 <https://www.youtube.com/watch?v=e2lF_-LxKYU> –Практична изведба на елементот

**-Одбивање со подлактица**

Извор: <https://kineziologija.mk/so-podlaktica/-> Теорија

 <https://www.youtube.com/watch?v=aLdQ-XQv8hI> –Практична изведба на елементот

**-Школски сервис**

Извор: <https://kineziologija.mk/skolski-servis/> - Теорија

<https://www.youtube.com/watch?v=mU3uu7HmXNw&list=PLVqLRdpZma0xlRpM_A9BKraHeb4sLNKTy&index=3> –практична изведба на елементот

-**Смечирање во одбојката**

Извор: <https://kineziologija.mk/smeciranje/> -теорија

<https://www.youtube.com/watch?v=5NkygqkhC9Q&list=PLVqLRdpZma0xlRpM_A9BKraHeb4sLNKTy&index=4> –практична изведба на елементот

**\*Домашна задача**-Да се изработи проектна задача за одбојката во која ќе бидат вклучени и горенаведените елементи.

 Ви посакувам успешни активности!

 Професор по Физичко и здравствено образование:Јорданчо Јанев