

Vsebina ure: TEORIJA MALEGA NOGOMETA; NOGOMETNA MOTORIKA

Metodična enota: tehnični elementi

Učna ura: št. 6

Gradivo:

- E-gradiva (https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/mali_nogomet.pdf)

Navodila za delo:

- Učenci na 1. povezavi preberete vse o malem nogometu.
Učenci izvedete individualno gimnastično ogrevanje na 2. povezavi:
<https://www.youtube.com/watch?v=n6SPSd4Fo2o>
Z žogo izvedete vaje na 3. povezavi:
https://www.youtube.com/watch?v=GPyO699v1_U

Dodatna navodila:

- Odgovor na današnje vprašanje si zapiši v zvezek. Odgovor bomo skupaj pregledali v šoli.
- Današnje vprašanje je: **Kako izvedemo letečo menjavo pri malem nogometu?**

Vsebina ure: ODBOJKA

Metodična enota: teorija - vprašanja

Učna ura: št. 6

Gradivo:

- E-učbenik za šport

Vprašanja odbojka

- S katerim delom roke odbojkarji odbijajo žogo pri zgornjem odboju?
A: Z dlanjo.
B: S celo roko.
C: Z zapestjem.
D: S prsti.
- Žoga je preletela mrežo in na nasprotni strani s celim obsegom padla na bočno črto igrišča. Kaj mora dosoditi sodnik? _____
- Katera dva odbojcarska elementa ne izvajamo v skoku?
A: Blok.
B: Spodnji servis.

C: Zgornji odboj.

D: Spodnji odboj.

- Na koliko dobljenih setov se igra odbojkarska tekma?

A: 1 B: 2 C: 3 D: 4 E: 5

- Koliko točk mora najmanj osvojiti ekipa da osvoji prvi set?

A: 10 B: 15 C: 21 D: 24 E: 25 F: 30 G: 35

- Koliko dotikov žoge ima ekipa na voljo, preden pošlje žogo čez mrežo?

A: 1 B: 2 C: 3 D: 4 E: 5

- V čem se razlikujeta ženska in moška mreža? _____

- Ali lahko igralec zadnje linije izvede napadalni udarec (kako)? _____

- Naštej 3 napake! _____

- Naštej 3 igralce slovenske odbojkarske reprezentance in katero medaljo so osvojili na zadnjem evropskem prvenstvu 2019?

Odgovore zapiši in pošlji na moj e mail: jasna.race@guest.arnes.si