

Vsebina ure: TEORIJA MALEGA NOGOMETA; NOGOMETNA MOTORIKA
Metodična enota: tehnični elementi
Učna ura: št. 7

Gradivo:
- E-gradiva

Navodila za delo:

Na 1. povezavi utrdite znanje o teoriji malega nogometa:

https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/mali_nogomet.pdf

Na 2. povezavi izvedete individualno gimnastično ogrevanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOOw&t=79s>

Na 3. povezavi izvedete vaje z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=fKCvB6rAxQc>

Vsebina ure: ODBOJKA
Metodična enota: fitnes odbojka
Učna ura: št. 6

Na spodnji povezavi so vaje, ki pripomorejo k boljšemu gibanju pri odbojki.

https://www.youtube.com/playlist?list=RDCMUCiP6wD_tYIYLh3agzbByWQ&feature=share&playnext=1

