

УПУТСТВО ЗА ИЗВОЂЕЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА НА ДАЉИНУ

План рада је следећи:

Теоријски део: **ФУДБАЛ**

Линкови где можете потражити одговоре на постављена питања:

<https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB>

<https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D1%81%D0%B0%D0%BB>

Вежбе за ову и следећу недељу (11.05.- 22.05.2020. год.) су вам у пратећем материјалу.

У материјалу вам шаљем три врсте тренинга са загревањем и истезањем:

1. Кардио тренинг
2. Тренинг за јачање мишића стомака
3. Тренинг за јачање мишића ногу

У обавези сте да одрадите сваки од ових тренинга минимум два пута и да ми до петка (22.5.2020.год.) одговорите на постављена питања у упитнику. Упитник се односи на материјал који вам је послат заједно са упитником. Упитник можете попунити у microsoft teams-у или послати на мејл: gagimatke@gmail.com.

УПИТНИК БРОЈ 8	
ИМЕ И ПРЕЗИМЕ	
РАЗРЕД И ОДЕЉЕЊЕ	

1. Који тренинг вам је био најтежи и због чега?

2. Шта је фудбал, а шта фудсал?

3. Које су основне позиције играча у фудбалу?

4. Да ли је у фудбалу дозвољено играње руком? _____

5. Колико траје фудбалска утакмица? _____

6. Шта је једанаестерац у фудбалу? _____

Напомена: за било какве недоумице пишите ми на мејл: gagimatke@gmail.com.