


# ŠPORT – 6. B RAZRED FANTJE

SREDA, 13. 5. 2020



**POMEMBNO:** dejavnost, ki ima ob sebi ta znak,  poslikaj (s telefonom) in mi jo pošlji preko aplikacije Viber (031 536 121) ali na bojan.novak@sola.velike-lasce.si. Število poslanih fotografij bom obravnavali kot tvojo prizadevnost pri pouku športa ali športnih izbirnih predmetov po povratku v šolo.



## TEDEN NOGOMETA !!!

Danes vam predstavljam našega bivšega učenca, zdaj pa uspešnega igralca futsala (dvoranska oblika nogometa) – **Klemna Duščaka**.

Klemen Duščak je član slovenske futsal reprezentance. Zadnja leta igra v najboljših slovenskih futsal ekipah (FC Litija, Dobovec), z ekipo državnih prvakov pa tudi na mednarodni ravni, v ligi prvakov.

Klemen se ukvarja tudi s promocijo športa, še posebej futsala in na svojem kanalu Youtube (Kleminho) objavlja zanimive prispevke. Na [njegov kanal](#) je naročenih že preko 46.000 naročnikov.



Klemen Duščak se je odzval na mojo prošnjo in za vas pripravil nekaj zanimivih vaj za izboljšanje tehnike in moči, ki jo tako pri igranju nogometa kot nasploh v življenju potrebujemo.

Vadi danes s Klemnom. Kljub slabemu vremenu lahko vaje opraviš notri ali pod kakim nadstreškom. Lahko pa seveda počakaš na kako sončno obdobje ...



### Naloga 1: opravi naslednje vaje s Klemnom Duščakom

Če nimaš ravnotežne podloge, vadi na tleh.

VAJA 1: Premikaj žogo v sedu z dvignjenimi nogami (10 sekund, če gre lahko tudi več) – 3 serije

[POSNETEK](#) 

VAJA 2: Izmenično dotikanje žoge s podplatom (3 serije po 15 sekund)

[POSNETEK](#) 

VAJA 3: Vodenje žoge v slalomu – posnemaj Klemna (6 ponovitev)

[POSNETEK](#) 

VAJA 4: Stranski plenk (4 serije po 10 sekund)

[POSNETEK](#) 

VAJA 5: V stoji na eni nogi brcni žogo podajalcu (potrebuješ nekoga, ki ti bo metal žogo). Namesto ravnotežne deske lahko stopiš na zvito brisačo ali kaj podobnega. Naredi 3 serije po 15 odbojev z nogo.

[POSNETEK](#) 



## **Tedenska naloga:**

Vsak dan se na svežem zraku gibaj vsaj eno uro. Predlogi: hoja, tek, vožnja s kolesom, vožnja s skirojem, rolanje, razne igre (ristanc ...), metanje na domači koš, streljanje na domači gol ...

Ko je vreme slabo, se lahko odpraviš ven z dežnikom. Lahko pa narediš nekaj vaj, ki si jih pri pouku ŠPORTA spoznal v prvih tednih šolanja na daljavo. Poglej v arhiv in migaaaaajjj!!!

**Redno gibanje je v času boja proti virusu Covid-19 še posebej pomembno. Gibanje izboljšuje našo odpornost in deluje ugodno na naš živčni sistem. Če se bomo redno gibal, bomo lažje prebrodili ta zahtevni čas. BODI ZGLED OSVEŠČENEGA UČENCA TUDI OSTALIM ČLANOM DRUŽINE!!!**

