

# SPORT

Gabriel Šimić

8. razred

OŠ Dugopolje

Profesorica: Kristina Vladić



## SPORT

Sport je jedan od najvažnijih aspekata ljudskog društva, donoseći ljudima radost, zdravlje i osjećaj zajedništva. Bilo da se radi o profesionalnom natjecanju, rekreativnom vježbanju ili jednostavnom igranju s prijateljima, sport igra ključnu ulogu u našem životu. Bavljenje sportom poboljšava fizičko i mentalno zdravlje. Redovita tjelesna aktivnost jača srce, poboljšava cirkulaciju i jača mišiće, a istovremeno smanjuje rizik od bolesti poput dijabetesa i visokog krvnog tlaka. Osim toga, sport pomaže u smanjenju stresa i poboljšava raspoloženje jer potiče lučenje hormona sreće – endorfina. Sport povezuje ljude, bez obzira na spol, rasu ili nacionalnost. Momčadski sportovi poput nogometa, košarke i odbojke razvijaju osjećaj timskog duha, odgovornosti i fer-playa. Natjecanja, bilo lokalna ili međunarodna, okupljaju ljude i pružaju im priliku da izraze svoju strast i podršku omiljenim ekipama i sportašima. Za mnoge ljude sport nije samo hobi, već i profesija. Profesionalni sportaši posvećuju godine svog života treninzima, disciplini i usavršavanju svojih vještina kako bi postigli vrhunske rezultate. Njihova predanost i trud često inspiriraju mlade generacije da se posvete sportu i zdravom načinu života. Sport je mnogo više od tjelesne aktivnosti – on je način života, izvor inspiracije i sredstvo povezivanja ljudi širom svijeta. Bilo da ga pratimo s tribina, gledamo na televiziji ili aktivno sudjelujemo, sport nas motivira da budemo bolji, brži i jači – kako fizički, tako i mentalno.

### Riješi sportski kviz!

#### Nogomet



#### Nogomet

Nogomet je jedan od najpopularnijih sportova na svijetu, koji se igra između dva tima, svaki s po 11 igrača. Cilj igre je postići više golova od protivničkog tima, i to tako da se lopta ubaci u protivnički gol. Igrači koriste noge, ali i druge dijelove tijela poput glave ili prsiju (osim ruku, kako bi kontrolirali loptu). Igra se obično na travnatom terenu dimenzija 90-120 metara u dužinu i 45-90 metara u širinu. Terenu je podijeljen u nekoliko sekcija: gol-širija, srednja linija, kazneni prostor i kazni sektor. Na sredini terena nalazi se središnji krug, odakle počinje utakmica i s kojeg se izvede "kick off" početni udarci nakon svakog gola. Igra traje 90 minuta, podijeljeno u dva poluvremena od po 45 minuta, s mogućim produžetkom u slučaju neriješenog rezultata (posebno na natjecanjima) i penale za odlučujuću trenutak u nekim natjecanjima. Igrači mogu izmjenjivati, ali se broj izmjena obično ograničava na tri po timu. Za nogomet je karakteristična taktička i tehnička složenost: strategije mogu varirati od vrlo defenzivnih do ofenzivnih, uz poseban naglasak na tehniku driblinga, dodavanja, udaraca na gol, a također i na fizičku spremnost, timsku suradnju i mentalnu izdržljivost. Nogomet se igra na profesionalnoj i amaterskoj razini, s najpoznatijim međunarodnim natjecanjima poput Svjetskog prvenstva FIFA (poznato kao Mundijal) i UEFA Lige prvaka. Najpoznatiji klubovi uključuju FC Barcelona, Real Madrid, Manchester United i Juventus, dok su neki od najpoznatijih igrača Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar, Kylian Mbappé i mnogi drugi. Nogomet je poznat i po svojoj kulturi i strastvenim navijačima, koji često stvaraju snažnu emocionalnu povezanost sa svojim timovima. Za nogomet se koristi nogometna lopta.



# UDITE U SVIJET SPORTA



## DOBRODOŠLI NA SPORTSKI KVIZ

### Prepoznaj vrste lopti



Košarka: 0.0%

**Nogomet: 94.1%**

Rukomet: 5.9%

Odbojka: 0.0%

Pokreni prepoznavanje

1.KOLIKO IGRAČA IMA SVAKI TIM U NOGOMETU?

- Svaki tim u nogometu ima 11 igrača.
- Svaki tim u nogometu ima 15 igrača.

2.KOJI JE CILJ NOGOMETNE IGRE?

- Cilj je više čuvati loptu od protivničkog tima.
- Cilj je postići više golova od protivničkog tima.

3.KOJI DIJELOVI TIJELA SE KORISTE U NOGOMETU ZA KONTROLU LOPTE?

- Igrači smiju koristiti samo ruke za kontrolu lopte.
- Igrači koriste noge, glavu, i prsa, ali ne ruke.

10.KOLIKO IGRAČA ČINI TIM U ODBOJKI?

- Tim u odbojki ima 6 igrača.
- Tim u odbojki ima 8 igrača.

11.KOJI JE STIL PLIVANJA NAJBRŽI?

- Prsni je najbrži stil plivanja.
- Kraul je najbrži stil plivanja.

12.KOLIKO METARA JE NAJČEŠĆA UDALJENOST NA NATJECANJIMA U VESLANJU?

- Najčešća udaljenost na natjecanjima u veslanju je 2000 metara.
- Najčešća udaljenost na natjecanjima u veslanju je 5000 metara.

Povratak na početnu stranicu!

Provjeri odgovore

Osvojili ste 6 od 12 bodova!



# SPORT

