

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

НАЧЕЛА ПРАВИЛНЕ ИСХРАНА, АТЛЕТИКА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА, ЕЛЕМЕНТАРНЕ И ДРУШТВЕНЕ ИГРЕ

5. недеља од 13. до 16. априла 2020

НАЧЕЛА ПРАВИЛНА ИСХРАНА – Како би сте лакше направили план исхране осмишљен је такозвани „тањир правилне исхране“ који визуелно дочарава идеалан оброк и даје одговоре на питања које врсте намерница би требало јести сваког дана, као и у којој количини.

Кратак водич кроз начела правилне исхране <http://skr.rs/psX>



НЕДЕЉА ФОРМИРАЊА ЗДРАВИХ НАВИКА

* Домаћи задатак:

"Направи свој једнодневни план исхране"

* Погледајте:

Кратак водич кроз начела правилне исхране <http://skr.rs/psX>

* Испланирај и наведи:

5 главна obroka: **доручак, ручак и вечера**

2 ужине: **преподневна и поподневна**

САЧИНИ ПЛАН ЗА ЈЕДАН ДАН

- 1) време obroka;
- 2) количину унесене хране у порцијама помоћу величине сопствене шаке (имате постављене примере);
- 3) трајање и врсту физичке активности.



* **На који ће те начин представити ваш једнодневни план зависи од вашекреативности!**

АТЛЕТИКА – КРАЉИЦА СПОРТОВА



Атлетске дисциплине: <https://www.ass.org.rs/discipline/>

* Ниски старт: <http://skr.rs/psS>

* Високи старт: <http://skr.rs/psK>

* Скок у даљ са предвежбама: <http://skr.rs/psw>

* Скок у вис са предвежбама: <http://skr.rs/pse>

* Бацање кугле: <http://skr.rs/psl> ; <http://skr.rs/pst>

Домаћи задатак:

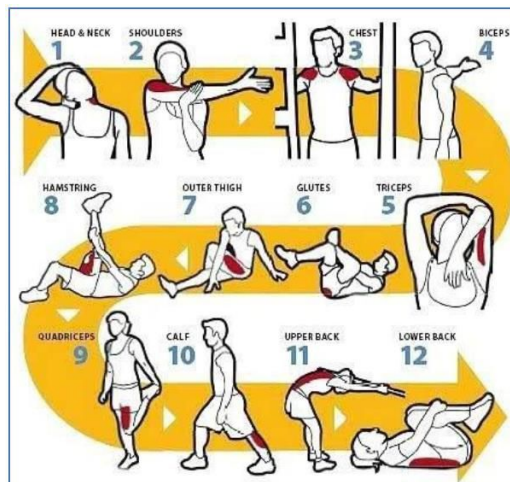
Претражити интернет, нађи неке атлетске занимљивости код нас и у свету, забележи интересантне атлетске вежбе или догађаје.

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА – ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА

- * Музички модел вежбања: <http://skr.rs/psi>
- * Музички модел вежбања 1.: <http://skr.rs/ps8>
- * Вежбе за леђне и трбушне мишиће: <http://skr.rs/psN>
- * 30-минутна табата сесија: <http://skr.rs/psy>
- * Вежбе пилатеса: <http://skr.rs/psH>

ДРУШТВЕНЕ МОТОРИЧКЕ ИГРЕ

- * Како се играју школице: <http://skr.rs/psV>
- * Elementarne igre X-OX и 4. у низу <http://skr.rs/psZ>



Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и преко ТВ-а!

Александар Суботић наст. физ. и здрав. вас.
Email acas@starina.rs