

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

ХИГИЈЕНА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНЕ ВЕЖБЕ И ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ

3. недеља од 1. до 10. априла 2020

* Хигијена на првом месту

Драга децо и родитељи.

Водите рачуна о личној хигијени ради себе и свих око вас!

Шта је то корона вирус? #KCOVID19 <http://skr.rs/AB7>

Како правилно опрати руке <http://skr.rs/ABk>

Како направити маску <http://skr.rs/ABM>

Задатак: Направити маску (папирну или платнену)



* Свакодневне вежбе обликовања

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања уз музичку пратњу <http://skr.rs/ABm>

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом (књига) <http://skr.rs/ABG>

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања у пару <http://skr.rs/ABN>

Покренимо децу - превентивно корективне вежбе за стопала <http://skr.rs/ABf>



* Елементарне игре и у кругу породице

- Елементарна игра – здрава стопалца <http://skr.rs/AB0>

* За старију популацију ученика – Табата вежбање

- Комплекс вежби без реквизита у трајању од 8 минута на 30 секунди промена вежби уз паузу <http://skr.rs/ABE>

- Табата вежбање без реквизита <http://skr.rs/ABS>

ПРЕПОРУКА/ Вежбе истезања и вежбе дисања, после оваквог вежбања!

НАПОМЕНА: За оне који нису у тренингу нека смање време при извођењу дате вежбе, а повећају време паузе! Можете и сами креирати комплекс вежби–тренинга

УЧЕНИК/ЦА ЋЕ БИТИ У СТАЊУ ДА:

- * **Примени** двоставне вежбе или вежбе обликовања;
- * **Користи** изведене вежбе из спорта, рекреацији или живота;
- * **Одржава стабилну и динамичку** равнотежу различитих кретања;
- * **Изведе** кретања, кораке плеса, вежбе у ритму;
- * **Објасни** како се шта изводи (себи вербално, да информације кретања).

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

Срђан Живковић, наст. физ. и здрав. вас.

Email srdjanz@starina.rs

Сматрам да физичко вежбање позитивно утиче на мој психофизички развој и моје здравље	1 2 3 4 5
Све више размишљам о важности и значају физичког вежбања за моје здравље	1 2 3 4 5
Физичко вежбање значајно доприноси здравијем и дужем животу	1 2 3 4 5
редовно физичко вежбање чини да се човек у сваком погледу осећа боље	1 2 3 4 5
позитивни ефекти физичког вежбања су толико значајни да вреди уложити потребан напор	1 2 3 4 5
Ја волим физичко вежбање, рекреацију и спорт	1 2 3 4 5

Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање.

Недостаје ми права мотивација да бих се бавио физичким вежбањем	1 2 3 4 5
Не треба ми подстрек да бих се бавио физичким вежбањем	1 2 3 4 5
моју мотивацију за бављење физичким вежбањем оценио бих оценом:	1 2 3 4 5
често желим да се бавим физичким вежбањем	1 2 3 4 5
волео бих да се бавим физичким вежбањем, али ми увек нешто недостаје за то	1 2 3 4 5

Доказује се кроз физичко вежбање. Ученик/ученица има позитиван став према физичком вежбању као наставној обавези.

Сматрам да физичко вежбање доприноси изградњи карактера и развоју личности	1 2 3 4 5
ако не бих редовно вежбао, мање бих ценио себе	1 2 3 4 5
ако се не бих редовно бавио физичким вежбањем осећао бих да нисам остварио све своје потенцијале	1 2 3 4 5
За мене је физичко вежбање важан део мог живота	1 2 3 4 5