

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА, СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА, АКТИВНОСТ ПО ИЗБОРУ

10. недеља од 18. маја до 23. маја 2020.

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

* Вежбе обликовања без реквизита: <http://skr.rs/pW1>



СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА

- * Правила игре у одбојци ПДФ
- * Колико је играча у сваком одбојкашком тиму?
- * Које су димензије терена и мреже?
- * Колико траје утакмица?
- * Које си елементе технике одбојке вежбао/ла у школи и знаш да их покажеш?
- * Претражи на интернету о одбојци, неку занимљивост код нас или у свету и документуј.

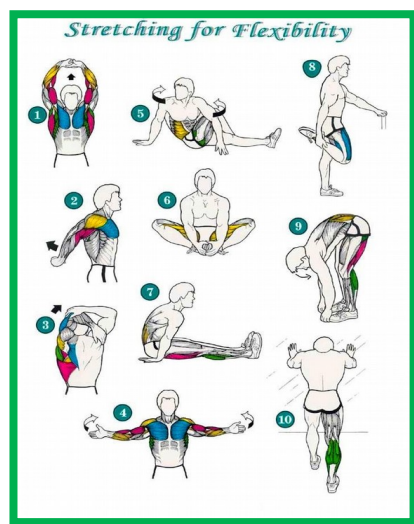
Одбијање лопте прстима: <http://skr.rs/p17>

Одбијање лопте чекићем: <http://skr.rs/p1n>

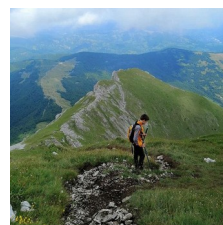
Сервис: <http://skr.rs/p1f> или <http://skr.rs/p14> или <http://skr.rs/p1i>

Смеч: <http://skr.rs/p18> или <http://skr.rs/p1G>

Блок: <http://skr.rs/p10>



АКТИВНОСТ ПО ИЗБОРУ – сигурни смо да је већина вас физички активна. Физичка активност је један од најзначајнијих фактора за превенцију и лечење гојазности. Физичка активност има читав низ позитивних утицаја на све системе човековог организма као што су: кардиоваскуларни систем, имуни систем, респираторни систем, коштани систем, мишићни систем. Редовна физичка активност је важан фактор здравља . **Пошаљите својим наставницима слику ваше онедељне физичке активности .**



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

У Сокобањи: 17.5.2020. године

Актив наставника физичког васпитања