

## ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

### ХИГИЈЕНА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНЕ ВЕЖБЕ И ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ

2. недеља од 23. до 27. марта 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)



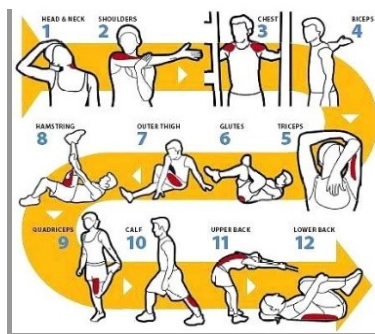
#### \* Свакодневне вежбе обликовања

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 дусања, 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!**