

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

ПРАВИЛНА ИСХРАНА, АЕРОБНИ ТРЕНИНГ

6. недеља од 21. до 24. априла 2020.

Вежбе обликовања

<https://youtu.be/DLn6ZFSuuXQ>

К В И З – ПРОГРАМ ЗДРАВО РАСТИМО

Колико је твоја исхрана у складу са тањиром правилне исхране?

Реши квиз сабери бодове и сазнај да ли су твоје навике у исхрани у складу са препорукама. <http://skr.rs/pXj>



АЕРОБНИ ТРЕНИНГ

* Аеробни тренинг у кућним условима: <http://skr.rs/pXB>

* Аеробни тренинг у кућним условима 1: <http://skr.rs/pXJ>

- За здраво вежбање битна је умереност и контролисање пулса, нарочито код особа са срчаним проблемима!

- Препоручљиво је узимање течности током тренинга.

- Ако се тренира у затвореном простору, битно је да је просторија добро снабдевена чистим ваздухом.

- Одаберите музику коју волите и која вас „подиже“.

- Радите у аеробном режиму, пулс 140 – 160 откуцаја.

АЕРОБНО – оно што се дешава у присуству ваздуха, тј. кисеоника.

Аеробни тренинг је физичка активност при којој се активирају велике мишићне групе и троше изворе енергије за чије ослобођење је потребан кисеоник.

АНАЕРОБНО – оно што се дешава у одсуству ваздуха, тј. кисеоника.

Ове вежбе трају дуже од 20 минута и подразумевају извођење ритмичких покрета лаганог до средњег интензитета – током којих би пулс требало да достигне 140 – 160 откуцаја или 60-80% максимума код сваког појединца. Током њих организам постиже стабилно стање између уноса и потребе за кисеоником.

Ако се умерено практикују, аеробне активности омогућавају:

- * губљење масних наслага,
- * побољшавају опште стање организма,
- * повећавају капацитет дисања и снижавају крвни притисак,
- * убрзавају метаболизам,



- * смањују ризик од срчаног удара и напетост узроковану стресом,
- * изазивају лучење ендорфина, који даје осећај среће и задовољства.

Потрудите се да проведете 20 – 30 минута СВАКОДНЕВНИ тренинг!

А - Развијање опште АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ врши се у 4-5 понављања у трајању од 8 до 10 минута, 8-12 вежбу обликовања - загревање

МЛАЂИ УЗРАСТ

Б - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 3 серије 8 – 12 вежби. Радних 10 - 20 секунди, одмора 10 - 20 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

СТАРИЈИ УЗРАСТ

Б - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 4 серије 8 – 12 вежби. Радних 30 секунди, одмора 30 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

<https://youtu.be/o7zPDFt3gO0>



<https://youtu.be/XCXgNjOTolc>

<https://youtu.be/UwAVnS2V7NQ>

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

У Сокобањи: 20.4.2020. године

Актив наставника физичког васпитања

АНКЕТА – НАСТАВА НА ДАЉИНУ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Истраживање се спроводи са циљем да сазнамо како се одвија настава физичког и здравственог васпитања на даљину и да ли имате потешкоћа у раду.

1. Забринут/а сам због тренутне ситуације и водим рачуна о хигијени и здрављу, како свом, тако и целе породице.

да

Делимично

Не

2. Прилагодио/ла сам се у учењу на даљину путем Weebly платформе за физичко и здравствено васпитање (оцени себе од 1 до 5)

3. Редовно пратим наставу на даљину на платформи Weebly за физичко и здравствено васпитање

Да

Делимично

Не

4. Свиђа ми се да учим и вежбам од куће

Да

Делимично

Не

5. Објасни укратко свој претходни одговор (питање 4). Зашто? (Образложење за одговор НЕ) Можеш да одговориш на више понуђена одговора)

- Не, јер желим да се дружим и да вежбам са својим другарима
- Више волим да вежбам у школи, часови су занимљивији
- Недостаје ми предавање наставника/це из школе
- Лакше је да питам свог наставника уколико нешто не разумем
- Превише домаћих задатака
- Кратки рокови за домаће задатке
- Навикла/ко сам да вежбам у школи
- Недовољно сналажење у онлајн учењу

5. Објасни укратко свој претходни одговор (питање 4). Зашто? (Образложење за одговор ДА Можеш да одговориш на више понуђена одговора)

- Не устајем рано настава траје краће. Боље организујем време
- Могућност да премотам и погледам опет исте лекције, пратити наставу на овакав начин је лакше
- Занимљива ми оваква настава
- Настава је лакша у односу на школу
- Имам помоћ од родитеља и проводим време са њима
- Имам бољу пажњу јер је мањи број часова, лакше учим и брже радим домаће задатке-вежбам
- Сигурнији смо због вируса који влада
- Више користим компјутер, мобилни телефон

6. Мислим да је време које проведем у току дана у наставу на даљину

- Премало

- Довољно

- Превише

7. Пратећи наставу на даљину из физичког и здравственог васпитања дневно проведем

- Мање од једног сата

- Један сат

- Више сати

8. Током дана изводим вежбе обликовања или тренирам у кућним условима

- Не вежбам и не тренирам

- Мање од 30 минута

- Од 30 минута до један сат

- Више сати

9. Колико пута у току недеље вежбаш у кућним условима

- Сваки дан

- Три пута недељно

- Пет пута недељно

- Не вежбам

10. У учењу и вежбању на даљину потребна ми је помоћ родитеља (или другог укућана)

- Да

- Делимично, по некад

- Не

11. Твоји предлози да наставу физичког и здравственог васпитања на даљину учинимо бољом и интересантнијом?

- Немам предлога

- не знам

- ништа не би мељали

12. Задовољан си досадашњим начином рада (добро, одлично, интересантно, занимљиво)

Мање градиво и домаћих задатака, већи размак између домаћих задатака

Више филмова, линкова који прате градиво, презентације, слика

Актив наставника физичког васпитања