

## ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

### ПРЕВЕНТИВНЕ ВЕЖБЕ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА, ЖОНГЛИРАЊЕ У ФУДБАЛУ, СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ

8. недеља од 4. маја до 9. маја 2020.

#### ПРЕВЕНТИВНЕ ВЕЖБЕ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

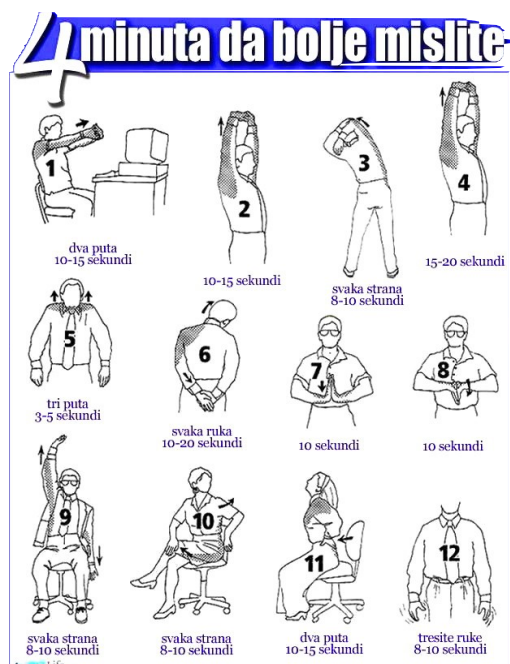
\* Вежбе за релаксацију у паузи уз рад за компјутер:

\* Вежбе обликовања: <http://skr.rs/pDu>

#### ФУДБАЛ - жонглирање

<https://youtu.be/7GhWrTHEBoch>

<https://youtu.be/7GhWrTHEBoc>



#### СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ

\* Правила игре у рукомету: <http://skr.rs/pDp>

Колико је играча у сваком фудзал тиму?

Које су димензије терена и гола?

Колико временски траје фудзал утакмица?

\* Заустављање из кретања без лопте: <http://skr.rs/pDj>

\* Хватање и додавање лопте у кретању: <http://skr.rs/pDr>

\* Вођење лопте: <http://skr.rs/pDB> или: <http://skr.rs/pDJ>

\* Шутирање на гол из места: <http://skr.rs/pDd>

\* Шутирање на гол из места и кретања: <http://skr.rs/pDh>

\* Финте варке: <http://skr.rs/pDq>



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

У Сокобањи: 3.5.2020. године

Актив наставника физичког васпитања