

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА, СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА, БАДМИНТОН

9. недеља од 11. маја до 15. маја 2020.

МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Измерите следеће моторичке способности код куће:

1. Телесну тежину (масу),
2. Телесну висину,
3. Лежање-сед за 30 секунди,
4. Скок у даљ из места и
5. Издржај у згибу (можете измерити у дворишту или у неком парку, игралишту). **Забележите резултате и пошаљите својим наставницима.**



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - Вежбе обликовања са реквизитом лоптица: <http://skr.rs/pby>

СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА - Пре две недеље учили смо основне елементе у кошарци, ове недеље настављамо са тежим.

Савети Коби Брајанта приликом шута: <http://skr.rs/pbO>

Дриблинг: <https://youtu.be/SOXnW55Yu9E>

<https://youtu.be/a8BIwakJe54>

Кошаркашки тренинг: <http://skr.rs/pbZ>

Правила у кошарци ПДФ формат

КОШАРКА - Колективни спорт

Одговорите на ова питања

1. Колико је играча у сваком кошаркашком тиму?
2. Које су димензије терена и коша?
3. Колико временски траје кошаркашка утакмица?
4. Које си елементе технике кошарке вежбао/ла у школи и знаш да их покажеш?
5. Претражи на интернету о КОШАРЦИ, неку занимљивост код нас или у свету и документуј.



БАДМИНТОН <https://sh.wikipedia.org/wiki/Badminton>

Правила: <https://youtu.be/jjFTSkzplaw>

Основни став ; <https://youtu.be/P7jltqG9P9Y>

Држање рекета: <https://youtu.be/oOE42G-Svbk>



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

У Сокобањи: 10.5.2020. године

Актив наставника физичког васпитања