

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА И ЕЛЕМЕНТАРНЕ ШТАФЕТНЕ ИГРИЦЕ

1. недеља од 16.- 20. марта 2020

## Свакодневне вежбе обликовања

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања без реквизита

[https://www.youtube.com/watch?v=uCV3LYQbYd8&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0\\_JQb1Q&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=uCV3LYQbYd8&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0_JQb1Q&index=19)

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом  
(столица)

[https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0\\_JQb1Q&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0_JQb1Q&index=12)

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом  
(палица)

<https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>

100 вежби обликовања без реквизита

<https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>



## Елементарне игре и штафетне игре у кругу породице

Штафетна игра у пару са чланом породице (тата-дете)

<https://www.facebook.com/watch/?v=2639269676308046>

Вежбе са реквизитом (ролна таолет папира, пластична флашица..)

<https://www.facebook.com/Coronavirusedanmark/videos/294807411497890/>

### Часови:

- Динамични, забавни, инструкција кратка;
- Коришћење мултимедија, визуелних садржаја и савремених технологија;
- Не само шта и како, већ и зашто вежбамо;
- Задаци су оптималне тежине, свако према својим способностима вежба;
- Могућност избора је велик;
- Нетрадиционалне и сарадничке активности;
- Фокус на здрављу и целоживотном вежбању.

### Какве користи очекујемо?

- Боље физичко и ментално здравље ученика,
- Бољи школски успех, мање дисциплинских проблема,
- Боља атмосфера у кући, јачи осећај заједништва, прихватања и успешности ученика,
- Изграђивање стила живота свакодневним 60-то минутним вежбањем

### Очекивани исходи

Ученик/ученица правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела.

Зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу вежби обликовања и њихову терминологију, и функцију појединих вежби у комплексу.

Вежбе обликовања служе за:

- а) побољшање издржљивости
- б) правилно и лепо држање тела
- в) побољшање брзине
- г) побољшању снаге

## ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА

Ученик/ученица испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу.

Сматрам да физичко вежбање позитивно утиче на мој психофизички развој и моје здравље	1 2 3 4 5
Све више размишљам о важности и значају физичког вежбања за моје здравље	1 2 3 4 5
Физичко вежбање значајно доприноси здравијем и дужем животу	1 2 3 4 5
редовно физичко вежбање чини да се човек у сваком погледу осећа боље	1 2 3 4 5
позитивни ефекти физичког вежбања су толико значајни да вреди уложити потребан напор	1 2 3 4 5
Ја волим физичко вежбање, рекреацију и спорт	1 2 3 4 5

Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање.

Недостаје ми права мотивација да бих се бавио физичким вежбањем	1 2 3 4 5
Не треба ми подстрек да бих се бавио физичким вежбањем	1 2 3 4 5
моју мотивацију за бављење физичким вежбањем оценио бих оценом:	1 2 3 4 5
често желим да се бавим физичким вежбањем	1 2 3 4 5
волео бих да се бавим физичким вежбањем, али ми увек нешто недостаје за то	1 2 3 4 5

Доказује се кроз физичко вежбање. Ученик/ученица има позитиван став према физичком вежбању као наставној обавези.

Сматрам да физичко вежбање доприноси изградњи карактера и развоју личности	1 2 3 4 5
ако не бих редовно вежбао, мање бих ценио себе	1 2 3 4 5
ако се не бих редовно бавио физичким вежбањем осећао бих да нисам остварио све своје потенцијале	1 2 3 4 5
За мене је физичко вежбање важан део мог живота	1 2 3 4 5