

Упутства за ученике – дечаци 5. – 8. разред:

Настава и оцењивање из предмета физичко васпитање и физичко и здравствено васпитање ће се реализовати на следећи начин:

1. **Свакога дана** потребно је да будете макар минимално **физички активни**.



2. На сајту школе биће вам постављени примери **комплекса вежби обликовања** који радимо иначе свакога часа након „атлетских вежби и трчања“ – то вам препоручујем да **радите сваког дана**.



3. **Сваког другог дана** поред овога, а у складу са слободним временом **урадите** 2 серије (ученици 5. разреда) 3 серије (ученици 6. разреда), 4 серије (ученици 7. и 8. разреда) **вежби снаге** које ће бити на сајту под називом „вежбе снаге – дечаци“

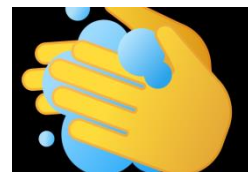


4. Као што знате урадили смо **тестирање** ваших способности у првом полугодишту и то имам записано – тестирање смо радили у склековима и трбушњацима у трајању од 30 секунди, издржај у трајању од 1 минута и скок у даљ из места. **Ова тестирања ћете поновити** након 2 недеље као што је и требало да их урадимо у току наставе – асистенцију у погледу бројања и времена могу да вам пруже чланови породице. Резултате ћете ми послати преко разредних старешина, а у формулару који ће бити окачен на сајту.

5. На сајту ћете наћи **правила рукометне игре – за ученике петог разреда**, **правила кошаркашке игре за ученике шестог разреда**, **правила одбојкашке игре за ученике седmog разреда** и **атлетска правила за ученике осмог разреда**. Правила треба да преузмете и да прочитате – иста правила би научили на часу кроз игру. Из тих правила добићете неколико питања на која треба да одговорите.



6. За све ученике ће бити окачена и презентација о значају физичког вежбања и здрављу.



7. О задацима које се очекује да испуните бићете обавештени из недеље у недељу.

Поздрав за вас
Марко Пајић