

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

1. недеља од 16.- 20. марта 2020.



за ученице од петог до седмог разреда и цело VIII/3.

Због чега је важно вежбање?

- 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



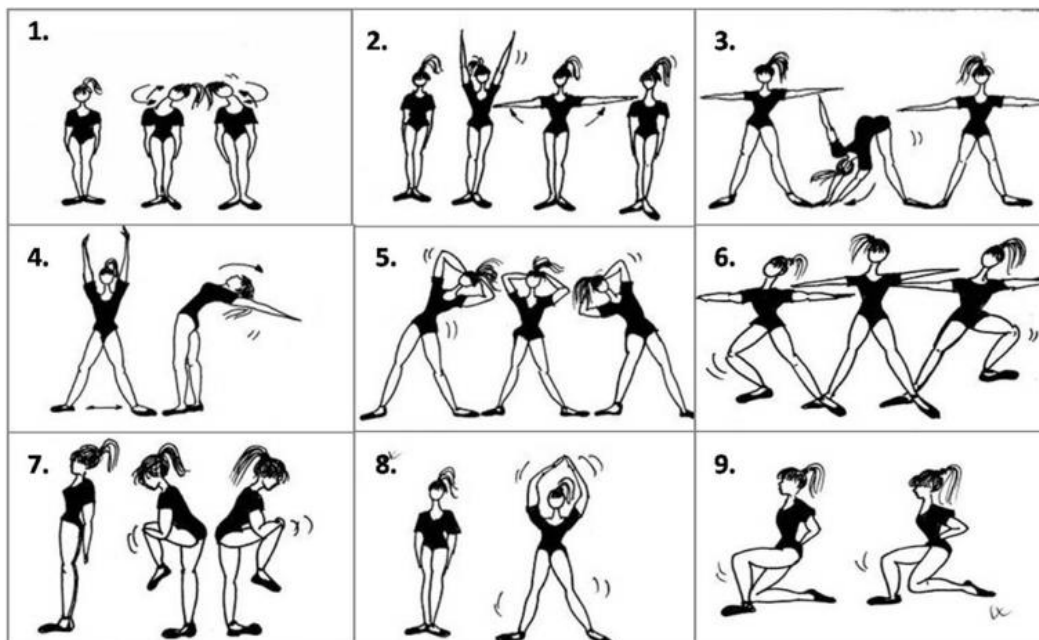
Време за вежбање

Било које осим:

- два до три сата после јела
- један сат пре јела
- два сата пре спавања

Како би требало да изгледа час?

- 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 велики
- Нетрадиционалне и сарадничке активности
- Фокус на здрављу и целоживотном вежбању



Свакодневне вежбе обликовања

најбоље ујутро, може у паузи између тв часова

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања без реквизита

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

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=AHMffjRx4Q>

Елементарне игре и штафетне игре у кругу породице

Штафетна игра у пару са чланом породице (родитељ- дете, дете-дете)

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

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

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

Шта би ребало да очекујемо?

- * 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.
- * побољшање издржљивости
- * правилно и лепо држање тела
- * побољшање брзине
- * побољшање снаге

СРЕЋНО!

