

ФИЗИЧКО СВИ РАЗРЕДИ

Драги ђаци,

За ову недељу имате два задатка да обавите.

Задатак 1:

Урадићете тест вежби снаге и то:

- Склекови за 30 секунди (девојчице раде женске склекове)
 - Трбушњаци за 30 секунди
 - Издржај у планк положају што више
 - Ако имате могућности измерите и скок у даљ из места. Урадите три скока и најбољи резултат забележите
-
- Дечаци из петог, шестог, седмог и осмог разреда, осим 8/2 и 8/3- резултате шаљете наставнику Марку Пајићу у Гугл учионицу.
 - Девојчице из петог, шестог и седмог разреда и сви из 8/3- резултате шаљете наставници Милице Јевтић на мејл milica.fizcko.osvd@gmail.com
 - Девојчице из 8/1 и 8/4 и сви из 8/2- шаљете резултате на miroslav.fizickoisport@gmail.com

Задатак 2:

Прочитајте правила спортова који се раде у вашим разредима, а која су на сајту школе у одељку Физичко и здравствено васпитање.

Пети разред - рукомет

Шести разред - кошарка

Седми разред - одбојка

Осми разред - пређите правила свих спортова

У наредном периоду урадићемо мали тест из познавања правила.

Желимо вам добро здравље,

Ваши наставници