

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

7. недеља



Драги ђаци,

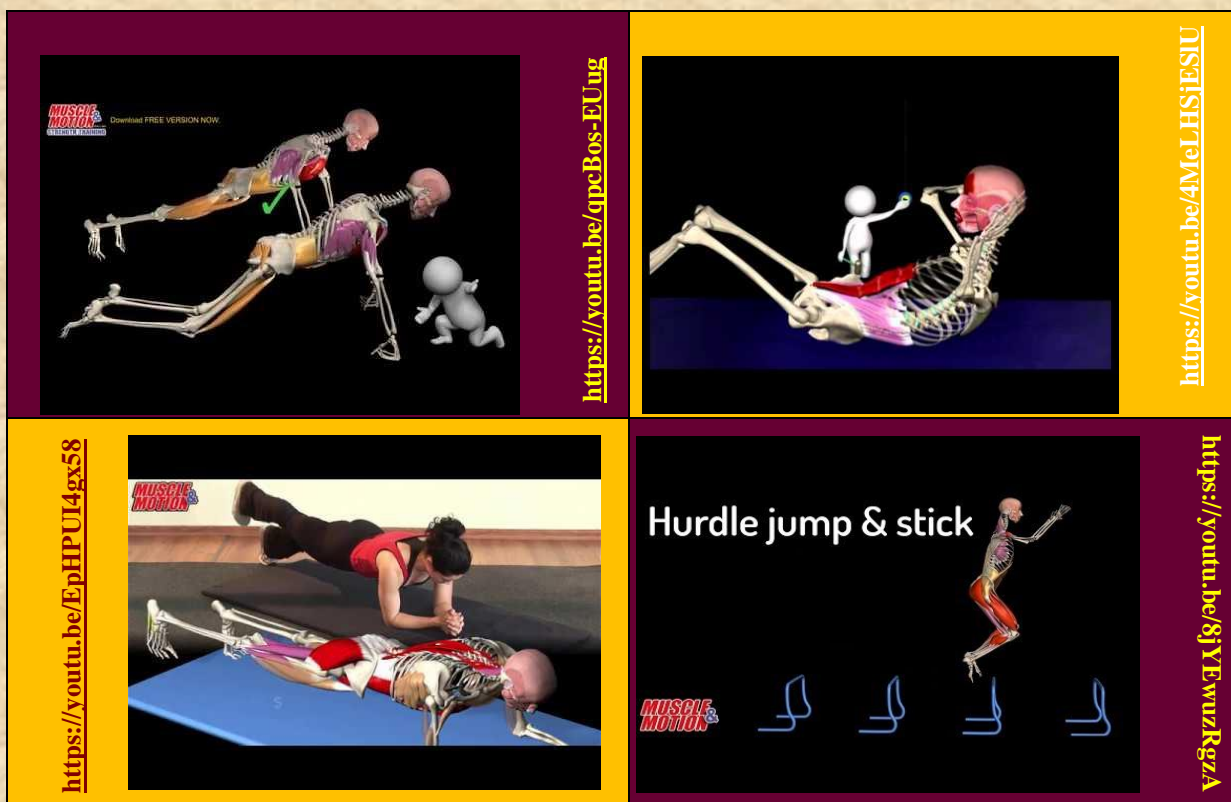
Верујем да сте се уморили и „сморили“ али све је ова једна животна вежба која ће вам помоћи да постанете бољи људи који ће бити способни да се изборе са свим непредвидивим околностма.

Због тога је важно и да ЗНАТЕ и да УМЕТЕ и због тога вас молим да пажљиво читате, промислите и тек онда урадите задато. Не бих да вас прозивам, само ћу „шапнути“ одељенским старешинама, а ви ми покажите колико се тимски играчи.

Вежбајте сваки дан <https://youtu.be/dcTclyxw6vU> , мерите једном недељно.

„Домаћи“ и на крају месеца ми пошаљите целу табелу за април.

Склек и стомак-30 секунди



Планк без померања- издржај

Скок у даљ из места- 1

ПЕТИ И ШЕСТИ РАЗРЕД

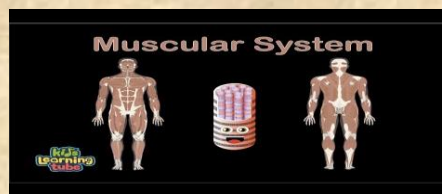
КОСТИ

Анатомија за почетнике

МИШИЋИ



<https://youtu.be/aUHh8uMdBso>



<https://youtu.be/eBoW1jTE0Ec>

СЕДМИ И ОСМИ РАЗРЕД

Корисно!!!



чучњеве



истезање



мишићи стомака



<https://youtu.be/eb4rKCM3BKM>

<https://youtu.be/n78PS4zq3D8>

<https://youtu.be/TMwrdWspnPw>

<https://youtu.be/bwljsCs1agM>

Погледати филм „Били смо прваци света“

<https://www.facebook.com/intermedianetwork/videos/bi%C4%87emo-prvaci-sveta-2015-ceo-film-re%C5%BEija-darko-baji%C4%87/656059867885172/>

ОБАВЕЗНО УРАДИТИ СЛЕДЕЋЕ ЗАДАТКЕ:

1. Попунити анкету, ко није урадио и послати ми. (рок је до 10. маја). Једна анализа је урађена и могли сте да видите. Потребна још једна која ће обухвати све ученике.
2. Урадити презентацију, опет важи за ученике које нису урадили самоиницијативно и БРАВО за њих. Може групни рад, може појединачно, може са фотографијама, могу снимци, могу цртежи, може Ворд, може ПДФ, може, руком, може цртеж, може слика. Може шта год вам падне на памет само да буде у вези са предметом Физичко и здравствено васпитање- спорт, физичка активност и здравље, рекреација... (рок за осмаке 17. мај осали разреди до краја маја)
3. Дневник успешности (рокови: крај априла и крај маја)

СРЕЋАН ВАМ 1. МАЈ И ...



#ЧУВАЈТЕ СЕ

milica.fizcko.osvd@gmail.com