



# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Милијана Рончевић 7-1

## • УВОД •

- Физичко васпитање је специфично васпитно подручје, које доприноси развоју човека у целини; то није само подстицање раста и развоја, развијање телесних способности и унапређење здравља, већ и значајно коришћење система физичких вежби, игара и спортова, којима се утиче на целокупни развој човека.



## • ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ •

- Физичка активност обухвата све активности, било ког интензитета, обављене у току 24 сата. Физичка активност укључује вежбе као и случајне активности интегрисане у дневне активности. Ове интегрисане активности не морају бити планиране, структурисане, понављане или намењене за побољшање кондиције.



• Вежбе снаге:

### Vežbe snage

DELOVANJE → LAKŠA VARIJANTA → TEŽA VARIJANTA → VEŽBA ISTEZANJA

**Jačanje gornjih trbušnih mišića**

**OPIS VEŽBE**

Ležanje na leđima, sa zgrčenim nogama, stopala na tlu. Ruke spojene iza glave, laktovi rašireni. Podizanje gornjeg dijela trupa.

Izvođenje vježbe na isti način samo što su zgrčene noge podignute u zrak.

Ležanje na trupu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

---

**Jačanje donjih trbušnih mišića**

**OPIS VEŽBE**

Sjedenje s rukama iza tijela. "Vožnja bicikla" nogama ispred tijela.

Sjedenje s rukama iza tijela. "Škarice" nogama ispred tijela

Ležanje na trupu. Podignuti gornji dio trupa do ispruženih ruku.

### Vežbe snage

DELOVANJE → LAKŠA VARIJANTA → TEŽA VARIJANTA → VEŽBA ISTEZANJA

**Jačanje ruku i ramenog pojasa**

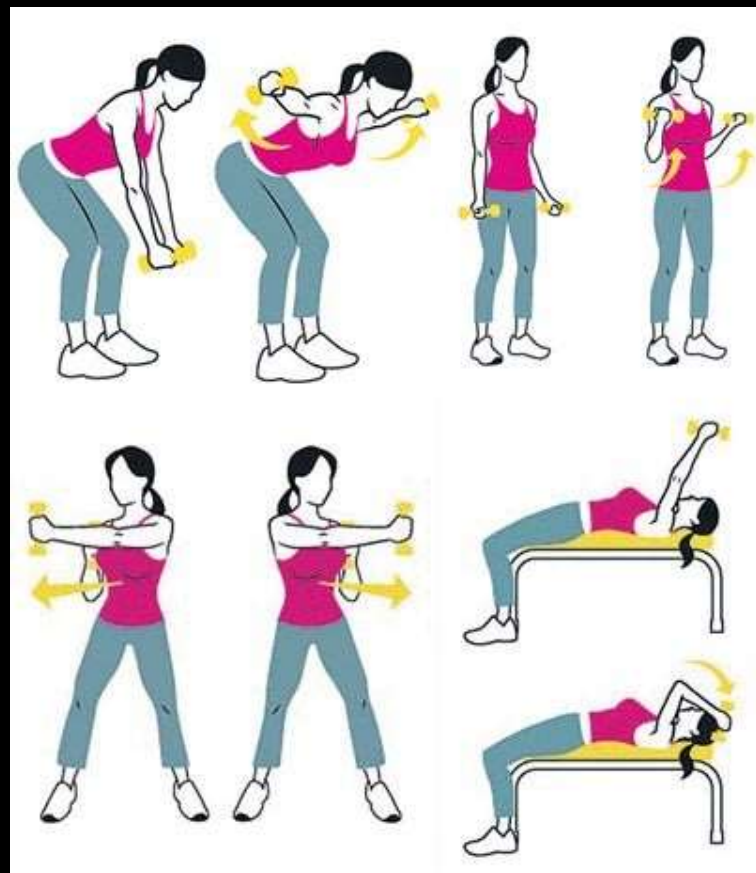
**OPIS VEŽBE**

Sklekovi iz klečećeg položaja.

Sklekovi osloncem na dlanove i stopala.

Potiskivanje lakta prema prsima. Potiskivanje lakta iza glave prema dolje

- Вежбе за руке и ноге:



**FITT**by Nada

• Вежбе за стомак:



# 2 minute abs



knee-to-elbow sit-ups



flutter kicks



scissors



hundreds



reverse crunches



sitting twists

# • ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА •

- Циљ физичког васпитања је да доприноси целовитом развоју личности, пре свега развоју физичких, функционалних и моторичких способности, унапређењу и очувању здравља, садржајнијем и кориснијем искоришћавању времена и развоју позитивних особина личности.





ХВАЛА НА ПАЖЊИ 😊