OШ „Емилија Остојић“ Пoжега Школска 2019/2020.

 **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА**

**ПРЕВЕНТИВНЕ ВЕЖБЕ, ПРОЦЕНА УХРАЊЕНОСТИ,ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА,
КОЛЕКТИВНА СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ, УПИТНИК**

12. недеља од 1. јуна до 5. јуна 2020.

**ПРЕВЕНТИВНЕ ВЕЖБЕ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

\* Вежбе за релаксацију у паузи уз рад на
компјутеру:

\* Вежбе обликовања: <http://skr.rs/pDu> **ПРОЦЕНА УХРАЊЕНОСТИ**

\* Израчунавање индекс масе тела (BMI)је један од начина процене ухрањености повезан
с количином прекомерног масног ткива у људском телу. Израчунава се узимајући у обзир телесну тежину и висину. Користи се
за откривање потхрањености, нормалне ухрањености, преухрањености или дебљине: <http://skr.rs/pDv>или<http://skr.rs/pDb>

**СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ**

\* Правила игре у рукомету:<http://skr.rs/pDp>
Колико је играча у сваком футсал тиму?
Које су димензије терена и гола?
Колико временски траје футсал утакмица?

\*Заустављање из кретања без лопте: <http://skr.rs/pDj>

\* Хватање и додавање лопте у кретању: <http://skr.rs/pDr>

\* Вођење лопте: <http://skr.rs/pDB>или: <http://skr.rs/pDJ>

**\***Шутирање на гол из места: <http://skr.rs/pDd>

\* Шутирање на гол из места и кретања: <http://skr.rs/pDh>

\* Финте варке: <http://skr.rs/pDq>

**\* УПИТНИК:** Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање.

**Пратите активности за физичко и здравствено васпитање и преко ТВ-а!**

 У Пожеги: 1.6.2020. године У име актива наст. физ. и здрав. васпитања,

наставник, Милан Кршљак