OШ „Емилија Остојић“ Пoжега Школска 2019/2020.

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА**

**ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА,СПОРТСКА ИГРА ФУТСАЛ И ОДБОЈКА**


13. недеља од 8.јуна до 12. јуна 2020.

**ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

\* Вежбе обликовања без реквизита: <http://skr.rs/pW1>

**СПОРТСКА ИГРА ФУДБАЛ – ФУТСАЛ**

\*Правила игре у футсалу (малом шудбалу): <http://skr.rs/pWW>
Колико је играча у сваком футсал тиму?
Које су димензије терена и гола?
Колико временски траје футсал утакмица?
Које си елементе технике фудбала вежбао/ла у школи и знаш да их покажеш?
Претражи на интернету о фудбалу, неку занимљивост код нас еили у свету и документуј.

\*Додавање и пријем лопте ногом: <http://skr.rs/pWq> или <http://skr.rs/pWA>\* Вођење лопте различитим деловима стопала с променом брзиине и смера кретања:<http://skr.rs/pWp>\* Први тренинг фудбала <http://skr.rs/pWP>
\* Голмански тренинг: <http://skr.rs/pW5>
\* Фудбал обука:<http://skr.rs/pW9>

**СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА**

\* Правила игре у одбојци ПДФ
\* Колико је играча у сваком одбојкашком тиму?
\* Које су димензије терена и мреже?
\* Колико траје утакмица?
\* Које си елементе технике одбојке вежбао/ла у школи и знаш да их покажеш?
\* Претражи на интернету о одбојци, неку занимљивост код нас или у свету и документуј.

Одбијање лопте прстима: <http://skr.rs/p17>
Одбијање лопте чекићем: <http://skr.rs/p1n>
Сервис: <http://skr.rs/p1f> или <http://skr.rs/p14>или <http://skr.rs/p1i>
Смеч: <http://skr.rs/p18> или <http://skr.rs/p1G>
Блок: <http://skr.rs/p10> **Пратите активности за физичко и здравствено васпитање и преко ТВ-а!**

 У Пожеги: 17.5.2020. године У име актива наст. физ. и здрав. васпитања

 наставник Милан Кршљак