OШ „Емилија Остојић“ Пожега Школска 2019/2020.

 **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

НАЧЕЛА ПРАВИЛНЕ ИСХРАНА,** **АТЛЕТИКА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊАЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА, ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИДРУШТВЕНЕ ИГРЕ**

4. недеља од 6. до 10. априла 2020

**НАЧЕЛА ПРАВИЛНА ИСХРАНА –** Како би сте лакше направили план исхране осмишљен је такозвани „тањир правилне исхране“ који визуелно дочарава идеалан оброк и даје одговоре на питања које врсте намерница би требало јести сваког дана, као и у којој количини.
Кратак водич кроз начела правилне исхране <http://skr.rs/psX>

 **НЕДЕЉА ФОРМИРАЊА ЗДРАВИХ НАВИКА**

\* Домаћи задатак:
**"Направи свој једнодневни план исхране"**
\* Погледајте:
Кратак водич кроз начела правилне исхране <http://skr.rs/psX>
\* Испланирај и наведи:
**5** главна оброка: **доручак, ручак и вечера
2** ужине: **преподневна и поподневна**

**САЧИНИ ПЛАН ЗА ЈЕДАН ДАН**

1) време оброка;
2) количину унесене хране у порцијама помоћу величине сопствене шаке (имате постављене примере);
3) трајање и врсту физичке активности.

**\* На који ће те начин представитиваш једнодневни план зависи од ваше креативности!

 АТЛЕТИКА – КРАЉИЦА СПОРТОВА**

Атлетске дисциплине: <https://www.ass.org.rs/discipline/>
\* Ниски старт: <http://skr.rs/psS>
\* Високи старт: <http://skr.rs/psK>
\* Скок у даљ са предвежбама: <http://skr.rs/psw>
\* Скок у вис са предвежбама: <http://skr.rs/pse>
\* Бацање кугле: <http://skr.rs/psl>; <http://skr.rs/pst>
**Домаћи задатак:**
Претражити интернет, нађи неке атлетске занимљивости код нас и у свету, забележи интересантне атлетске вежбе или догађаје. Поброј атлетске дисциплине које си имао на часовима физичког и здравственог васпитања, документуј креативно!

**ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ ДЕФОРМИТЕТА – ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА**

\* Музички модел вежбања:<http://skr.rs/psi>
\* Музички модел вежбања 1.:<http://skr.rs/ps8>
\* Вежбе за леђне и трбушне мишиће: <http://skr.rs/psN>
\*30-минутна табата сесија: <http://skr.rs/psy>
\* Вежбе пилатеса: <http://skr.rs/psH>

**ДРУШТВЕНЕ МОТОРИЧКЕ ИГРЕ**

\*Како се играју школице:<http://skr.rs/psV>
\*Elemantarne igre X–OX и 4. у низу<http://skr.rs/psZ>

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

 У Пожеги: 5.4.2020. године У име актива наст. физ. и здрав. васпитања,

 Милан Кршљак