OШ „Емилија Остојић“ Пожега Школска 2019/2020.

 **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА**

**МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА,
СПОРТСКА ИГРА KOШАРКА**

9. недеља од 11.мајадо 15. маја 2020.
 **МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ**

Измерите следеће моторичке пособности код куће:
1. Телесну тежину (масу),
2. Телесну висину,
3. Лежање-сед за 30 секунди,
4. Скок у даљ из места и
5. Издржај у згибу (можете измерити у неком парку).
Интегративна настава:
<http://skr.rs/pbH>

 **ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

\* Вежбе обликовања са реквизитом лоптица: <http://skr.rs/pby> **СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА**

Вођење лопте: <http://skr.rs/pbe>
Шта треба знати пре изласка на терен:<http://skr.rs/pbg>
Савети Коби Брајанта приликом шута: <http://skr.rs/pbO>
Скок шут: <http://skr.rs/pbl>
Кошаркашки двокорак: <http://skr.rs/pbt>
Дриблинг, шут, додавање: <http://skr.rs/pbV>
Кошаркашки тренинг: <http://skr.rs/pbZ>

Правила у кошарци ПДФ формат

КОШАРКА - Колективни спорт
Погледајте приложена документа (слике, ПП презентације, видео снимке), и одговорите на ова питања:
1. Колико је играча у сваком кошаркашком тиму?
2. Које су димензије терена и коша?
3. Колико временски траје кошаркашка утакмица?
4. Које си елементе технике кошарке вежбао/ла у школи и знаш да их покажеш?
5. Претражи на интернету о КОШАРЦИ, неку занимљивост код нас или у свету и документуј.

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

 У Пожеги: 10.5.2020. године У име актива наст. физ. и здрав. вас.

 Милан Кршљак