OШ „Емилија Остојић“ Пожега Школска 2019/2020.

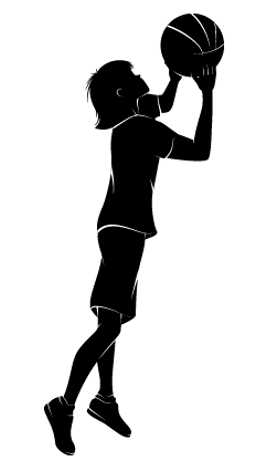
**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА**

**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