

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

АНКЕТА НАСТАВА НА ДАЉИНУ, ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА И ДИСАЊА, АЕРОБНИ ТРЕНИНГ, ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА

6. недеља од 21. до 24. априла 2020

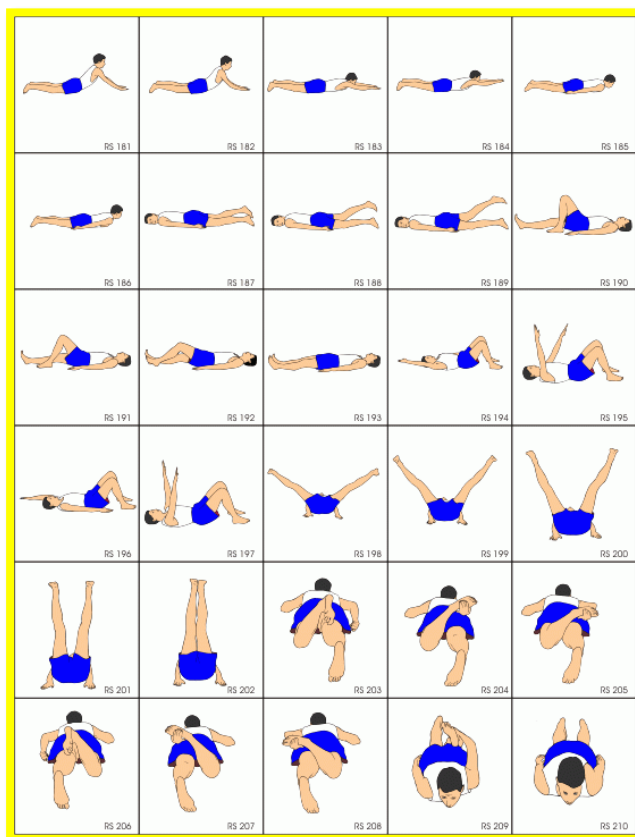
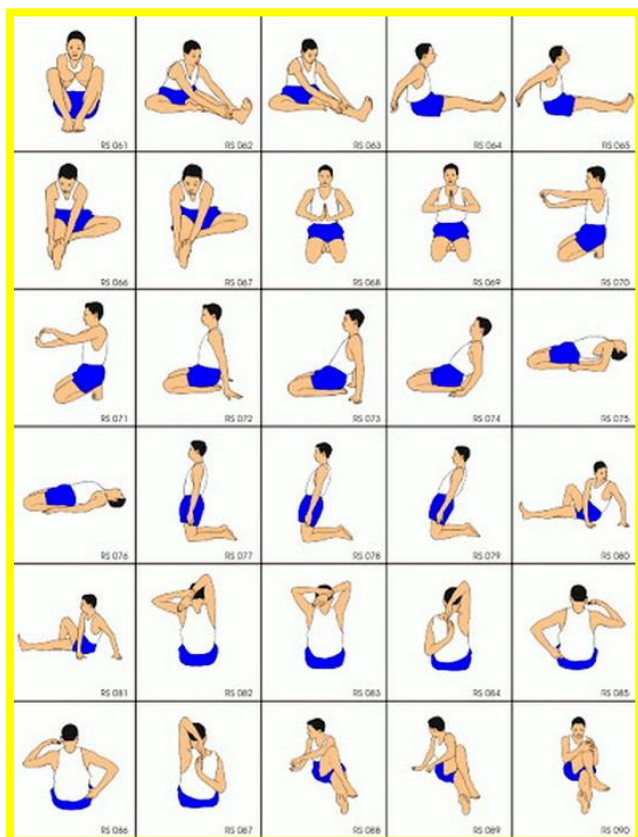
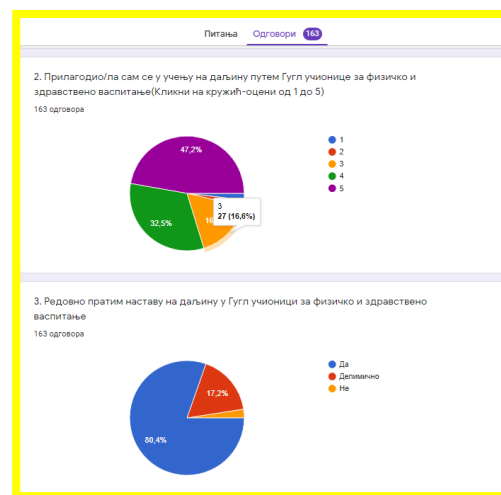
АНКЕТА - НАСТАВА НА ДАЉИНУ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Истраживање се спроводи са циљем да сазнамо како се одвија настава физичког и здравственог васпитања на даљину и да ли имате потешкоћа у раду: <http://skr.rs/pfU>

ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА И ДИСАЊА

* Вежбе за јутарње буђење: <http://skr.rs/pfQ>

* Вежбе дисања: <http://skr.rs/pfD>



ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА

„Мемо“ на моторички начин: <http://skr.rs/p0w>

АЕРОБНИ ТРЕНИНГ

Потрудите се да проведете 20 – 30 минута СВАКОДНЕВНИ тренинг!

А - Развијање опште АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ врши се у 4-5 понављања у трајању од 8 до 10 минута, 8-12 вежбу обликовања - загревање

МЛАЂИ УЗРАСТ

Б - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 3 серије 8 – 12 вежби. Радних 10 - 20 секунди, одмора 10 - 20 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

СТАРИЈИ УЗРАСТ

Б - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 4 серије 8 – 12 вежби. Радних 30 секунди, одмора 30 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.



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