

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

(13.04. – 24.04.2020.)

Добар дан драги ученици!

На почетку желимо да похвалимо ученике који вредно и упорно вежбају код куће. Размрдајте се обавезно у паузама између часова на телевизији, а онда у току дана се посветите себи и свом здрављу тако што ћете урадити један комплекс разноврсних вежби у трајању од бар пола сата.

Такође, све похвале за ученике који су се опробали у плесању, иако су вероватно многи имали на почетку отпор према таквој активности. Драго нам је да смо чули много коментара да сте се лепо забавили. То је и био циљ.

Што се тиче савета које вежбе да радите, и даље као базу за осмишљавање процеса вежбања препоручујемо вежбе обликовања, које иначе спроводимо у припремном делу часа, у комбинацији са лаганим трчањем у месту и вежбама снаге. Надградња тога подразумева да пратите неке видео приказе вежби које сами пронађете на интрнету. Ми вам препоручујемо да погледате и примените следеће садржаје:

<https://www.youtube.com/watch?v=SkLpkjfkV7I&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=K2k09VdMag0&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=X1VBg_ur3Xk

Тема за НАРЕДНЕ ДВЕ НЕДЕЉЕ је атлетика. У наставку вас очекују општа знања о атлетици. Ово је прилика да нека практична знања са редовних часова сада сместимо у теоријски оквир.



А Т Л Е Т И К А

О атлетици

Атлетика је спортска грана коју карактеришу природни облици кретања човека - ходање, трчање, скакање и бацање. Због свеобухватног утицаја на развој моторичких способности, атлетика представља темељ за све остале спортске гране. Она спада у групу базичних спортских грана, заједно са гимнастиком и пливањем, и препоручљива је за здрав и хармоничан развој сваког детета.

Појам атлетика потиче од старогрчке речи која значи *борити се, такмичити се у брзини, снази и др.* Такмичења у дисциплинама које су налик на данашње атлетске дисциплине датирају још из времена старе Грчке.

Атлетски стадион

Током већег дела године атлетика се вежба напољу, на сунцу и свежем ваздуху. То је још једна лепа страна ове спортске гране. Атлетска такмичења се одржавају на отвореним атлетским стадионима и у затвореним атлетским дворанама. Дужина атлетске стазе на стадиону је 400м, а укупно има 8 стаза. Током атлетског такмичења наступи атлетичара у различитим дисциплинама се дешавају истовремено, дакле на сваком борилишту се одвија такмичење, не чека се да се једна дисциплина заврши да би кренула следећа.



Атлетске дисциплине

Атлетику чини велики број дисциплина. У програму Олимпијских игара је 24 дисциплине за мушкарце и 23 дисциплине за жене (једна мање дисциплина брзог ходања). Основна подела дисциплина је на **тркачке, скакачке и бацачке дисциплине**. У зависности од типа

такмичења могу постојати варијације у дисциплинама које су заступљене на такмичењу. Ми ћемо у табели испод приказати дисциплине које су у програму Олимпијских игара. Кликком на означена места у табели можете да погледате видео запис о датој дисциплини.

АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	Ходање	20км, 50км (само мушкарци)	
	Трчање	на кратким дистанцама (спринт)	100м , 200м, 400м
		на средњим дистанцама	800м, 1500м
		на дугим дистанцама	5000м, 10000м, маратон
		штафетно трчање	4x100м , 4x400м
		преко препона	110м (100м жене), 400м, 3000м (препреке)
	Скокови	скок удаљ	
		скок увис	
		скок мотком	
		троскок	
	Бацање	кугле	
		диска	
		кладива	
		копља	
	Вишебоји	Десетобој (мушкарци), седмобој (жене)	

Издвојићемо неке карактеристике појединих дисциплина на основу тога што смо их радили или помињали на часовима, или као интересантан податак:

Трке на кратким дистанцама почињу ниским стартом, а све остале високим стартом.

Атлетске дисциплине су углавном индивидуалне, једино у штафетном трчању учествује четири атлетичара. На појединим такмичењима постоји и екипни пласман, када се сабирају резултати свих дисциплина.

У обе трке преко препона (100м и 400м) атлетичар прелази преко десет препона. Дозвољено је оборити препону, али то значајно утиче на брзину кретања.

Маратон је најпопуларнија дисциплина од трчања на дуге дистанце. Дужина маратонске трке је 42 195м. [Београдски маратон](#) је први пут одржан 1989. године. Најпопуларнији светски маратони се одржавају у Бостону, Чикагу, Лондону, Берлину, Њујорку и Токију, где се окупи и преко 50 000 учесника.

Вишебоји су дисциплине у којима се један атлетичар такмичи у више дисциплина.

Задатак

Домаћи задатак за наредне ДВЕ НЕДЕЉЕ (до 24.04.) је да одговорите на следећа питања:

1. Зашто се атлетика назива „краљицом спорта”?
2. Чувени Београдски маратон се одржава на пролеће у нашем граду. Да ли знаш која је веза између ове атлетске дисциплине и једног догађаја који се одвио у време Битке на Маратонском пољу?
3. Одабери три дисциплине, пронађи рекорде постигнуте у тим дисциплинама и укратко опиши тај догађај (ко је постигао рекорд, када, где..).

Велики поздрав,

наставнице Јована и Невена

15.04.2020.