

Физичко васпитање

01.04.2020.



Штафетне игре

- Драги ученици,

Како су нам сада могућности сужене, нећете моћи да играте праве штафетне игре са својим другарима. Али како увек налазимо неко решење, и да бар на неки начин одиграте оно што би играли школи, прилагодићемо штафетне игре кући/стану. Пре свега је потребно да имате довољно простора, расположене родитеље, браћу/сестре за игру, гумену лопту, пластичне флаше (пуне или празне), вијачу. Уколико не можете да изведете ове игре из било ког разлога као и увек довољно је одрадiti вежбе са видеа.

Срећно! 😊



Штафетне игре

- <https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc>
- Упутства за штафетне игре су на наредном слајду.





Игра

Након што сте поставили у правцу овакав распоред као са слике:

Прескочити вијачу 10 пута, трчећи стићи до прве флаше, на левој ноzi скакутајући окружити све три флаше, ситним корацима стићи до лопте и бацити је три пута у вис и ухватити. Истим поступком се враћате назад и све исто понављате само уместо левом ногом, скакућете десном око флаша.

Игру поновити 5 пута.

Срећно! 😊





- Водити дневник вежбања, за сваки час записати по реченицу о утисцима вежбања и вежби.
- Сlike дневника и записе слати само онда када је то напоменуто. 😊

