ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Добар дан драги осмаци!

Надам се да сте сви здрави и да сте се већ прилагодили на нови начин учења!

Прве „ванредне“ часове схватите као обнављање пређеног градива. Тема ове недеље су вежбе обликовања. У данима који нам предстоје морамо посебно да обратимо пажњу на физичку активност, јер због измењених животних околности и онај минимални број корака који смо прелазили до школе, до продавнице, до паркића, сада је драстично смањен. А да не помињемо рекреацију и тренинге. Зато морамо да се покренемо у кућним условима!

Вежбе обликовања су идеална активност за ове околности. Када се вежбама „разгибавања”, додају вежбе снаге и истезања, добијамо један леп комплекс вежби у трајању од пола сата. Ако на почетку додамо марширање и лагано трчање у месту, наше срце и плућа ће нам бити веома захвални. Дакле, примените вежбе обликовања које радимо у припремној фази часа, не заборавите вежбе снаге за стомак, леђа (тзв. трбушњаци и леђњаци), руке (нпр. склекови) и ноге (чучњеви, искораци). Додајте лагано марширање или трчање у месту и на крају истезање. Не заборавите на принципе да се увек раде једноставније, па сложеније вежбе, да вежбама треба да активирамо све делове тела, као и принцип од главе ка стопалима и од средине тела ка споља.

Циљ за ову недељу је да свако пронађе пола сата дневно када ће вежбати и да покуша да му то постане дневна рутина. Дакле, не треба једном недељно да урадите „домаћи” из физичког, а онда остатак времена преседите и прележите, него да се сваког дана бавите барем пола сата физичком активношћу. Покрените родитеље, браћу и сестре, вежбајте заједно, покажите им неке вежбе које сте сами смислили.

До краја петка (27.03.) ме путем мејла ([jovanastisovic.1987@gmail.com](mailto:jovanastisovic.1987@gmail.com) ) известите како иде, да ли вежбате, када и како, да ли вам се неко прикључио од укућана…То све можете забележити у виду кратког писаног текста, слике или видео записа (не дужег од 10с). Ја ћу све активности бележити у педагошку свеску и после неког времена у дневник.

У наставку вам шаљем неке идеје, а ви слободно истражујте сами:

<https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1jye3it656MtwG8JVqfrXbLBEwNt2lby0pP7pdBc6NHB5qJAxb6My5Tpo>

<https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>  
  
Какве користи очекујемо?

* Боље физичко и ментално здравље ученика,
* Бољи школски успех, мање дисциплинских проблема,
* Боља атмосфера у кући, јачи осећај заједништва, прихватања и успешности ученика,
* Изграђивање стила живота свакодневним 30-то минутним вежбањем

Срдачан поздрав, наставница Јована

23.03.2020.