

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА И ЕЛЕМЕНТАРНЕ ШТАФЕТНЕ ИГРИЦЕ

1. недеља од 16.- 20. марта 2020



Свакодневне вежбе обликовања

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања без реквизита

https://www.youtube.com/watch?v=uCV3LYObYd8&list=PLfLB9xj2Aph8xeCR0_JOb1Q&index=19

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом (столица)

https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI&list=PLfLB9xj2Aph8xeCR0_JOb1Q&index=12

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом (палица)

<https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>

100 вежби обликовања без реквизита

<https://www.youtube.com/watch?v=AHMffjRx4Q>

Елементарне игре и штафетне игре у кругу породице

Штафетна игра у пару са чланом породице (тата-дете)

<https://www.facebook.com/watch/?v=2639269676308046>

Вежбе са реквизитом (ролна таолет папира, пластична флашица..)

<https://www.facebook.com/Coronavirusedanmark/videos/294807411497890/>

Часови:

- Динамични, забавни, инструкција кратка;
- Коришћење мултимедија, визуелних садржаја и савремених технологија;
- Не само шта и како, већ и зашто вежбамо;
- Задаци су оптималне тежине, свако према својим способностима вежба;
- Могућност избора је велик;
- Нетрадиционалне и сарадничке активности;
- Фокус на здрављу и целоживотном вежбању.

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 60-то минутним вежбањем

Очекивани исходи

Ученик/ученица правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела.

Зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу вежби обликовања и њихову терминологију, и функцију појединих вежби у комплексу.

Вежбе обликовања служе за:

- а) побољшање издржљивости б) правилно и лепо држање тела в) побољшање брзине г) побољшању снаге

ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА

Ученик/ученица испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу.

| | |
|--|-----------|
| Сматрам да физичко вежбање позитивно утиче на мој психофизички развој и моје здравље | 1 2 3 4 5 |
| Све више размишљам о важности и значају физичког вежбања за моје здравље | 1 2 3 4 5 |
| Физичко вежбање значајно доприноси здравијем и дужем животу | 1 2 3 4 5 |
| редовно физичко вежбање чини да се човек у сваком погледу осећа боље | 1 2 3 4 5 |
| позитивни ефекти физичког вежбања су толико значајни да вреди уложити потребан напор | 1 2 3 4 5 |
| Ја волим физичко вежбање, рекреацију и спорт | 1 2 3 4 5 |

Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање.

| | |
|--|-----------|
| Недостаје ми права мотивација да бих се бавио физичким вежбањем | 1 2 3 4 5 |
| Не треба ми подстрек да бих се бавио физичким вежбањем | 1 2 3 4 5 |
| моју мотивацију за бављење физичким вежбањем оценио бих оценом: | 1 2 3 4 5 |
| често желим да се бавим физичким вежбањем | 1 2 3 4 5 |
| волео бих да се бавим физичким вежбањем, али ми увек нешто недостаје за то | 1 2 3 4 5 |

Доказује се кроз физичко вежбање. Ученик/ученица има позитиван став према физичком вежбању као наставној обавези.

| | |
|--|-----------|
| Сматрам да физичко вежбање доприноси изградњи карактера и развоју личности | 1 2 3 4 5 |
| ако не бих редовно вежбао, мање бих ценио себе | 1 2 3 4 5 |
| ако се не бих редовно бавио физичким вежбањем осећао бих да нисам остварио све своје потенцијале | 1 2 3 4 5 |
| За мене је физичко вежбање важан део мог живота | 1 2 3 4 5 |