

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

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

7. недеља од 27. до 30. априла 2020

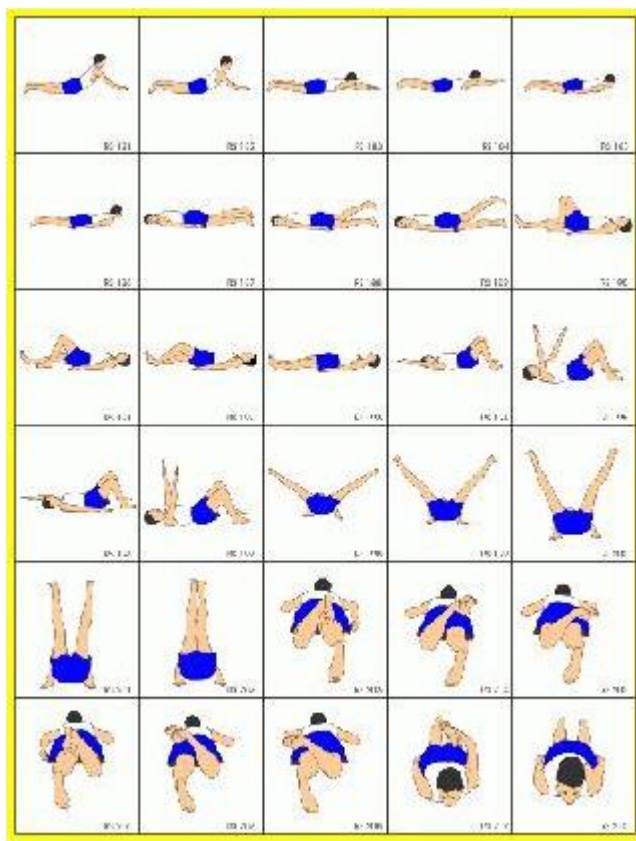
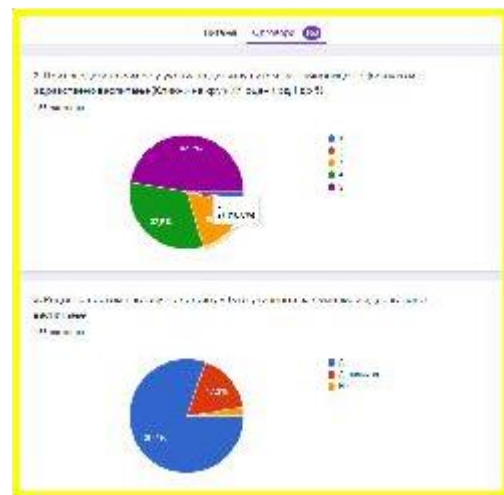
АНКЕТА - НАСТАВА НА ДАЉИНУ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Истраживање се спроводи са циљем да сазнамо како се одвија настава физичког и здравственог васпитања на даљину и да ли имате потешкоћа у раду.

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!

Александар Суботић, наст. физ. и здрав. вас.

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.

1. Забринут/а сам због тренутне ситуације и водим рачуна о хигијени и здрављу, како свом, тако и целе породице.

Да

Делимично

Не

2. Прилагодио/ла сам се у учењу на даљину путем Платформе школског сајта за физичко и здравствено васпитање

(Клици на кружић-оцени од 1 до 5)

3. Редовно пратим наставу на даљину путем Платформе школског сајта за физичко и здравствено васпитање

Да

Делимично

Не

4. Свиђа ми се да учим и вежбам од куће

Да

Делимично

Не

5. Објасни укратко свој претходни одговор (питање 4). Зашто?(Образложење за одговор НЕ)
Можеш да одговориш на више понуђена одговора)

Не, јер желим да се дружим и да вежбам са својим другарима

Више волим да вежбам у школу, часови су занимљивији

Недостаје ми предавање наставника/це из школе

Лакше је да питам свог наставника уколико нешто не разумем

Превише домаћих задатака

Кратки рокови за домаће задатке

Навикла/ко сам да вежбам у школи

Недовољно сналажење на Платформи школског сајта

5. Објасни укратко свој претходни одговор(питање 4). Зашто?(Образложење за одговор ДА Можеш да одговориш на више понуђена одговора)

Не устајем рано настава траје краће. Боље организујем време

Могућност да премотам и погледам опет исте лекције, пратити наставу на овакав начин је лакше

Занимљива ми оваква настава

Настава је лакша у односу на школу

Имам помоћ од родитеља и проводим време са њим

Имам бољу пажњу јер је мањи број часова, лакше учим и брже радим домаће задатке-вежбам

Сигурнији смо због вируса који влада

Више користим компјутер, мобилни телефон

6. Мислим да је време које проведем у току дана у наставу на даљину

Премало

Довољно

Превише

7. Пратећи наставу на даљину из физичког и здравственог васпитања дневно проведем
Мање од једног сата
Један сат
Више сати
8. Током дана изводим вежбе обликовања или тренирам у кућним условима
Не вежбам и не тренирам
Мање од 30 минута
Од 30 минута до један сат
Више сати
9. Колико пута у току недеље вежбаш у кућним условима
Сваки дан
Три пута недељно
Пет пута недељно
Не вежбам
10. У учењу и вежбању на даљину потребна ми је помоћ родитеља (или другог укућана)
Да
Делимично, по некад
Не
11. Током учења на даљину могу да питам наставнике о свему што ми није јасно
Да увек
Делимично, некад да, некад не
Не дају само једно упутство свима
Не никад
- 12 Твоји предлози да наставу физичког и здравственог васпитања на даљину учинимо бољом и
интересантнијом?
Немам предлога, идеју, не знам, ништа не би мељали
Задовољан си досадашњим начином рада (добро, одлично, интересно, занимљиво)
Мање градиво и домаћих задатака, већи размак између домаћих задатака
Више филмова, линкова који прате градиво, презентације, слика

Александар Суботић наставник физ. и здрав.

васпитања Email acas@starina.rs