**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=uCV3LYQbYd8&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0_JQb1Q&index=19>

**Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом (столица)**<https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0_JQb1Q&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=AHMflfjRx4Q>

**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 реквититом (ролна таолет папира, пластична флашица..)  
<https://www.facebook.com/Coronavirusidanmark/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 **шездесетоминутним 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) побољшање 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 доприносеи 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 |