

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА, СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА

10. недеља од 18. маја до 22. маја 2020.

МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Измерите следеће моторичке способности код куће:

1. Телесну тежину (масу),
2. Телесну висину,
3. Лежање-сед за 30 секунди,
4. Скок у даљ из места и
5. Издржај у згибу (можете измерити у неком парку).

Интегративна настава: _

<http://skr.rs/pbH>



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

* Вежбе обликовања са реквизитом лоптица: <http://skr.rs/pby>

СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА

Вођење лопте: <http://skr.rs/pbe>

Шта треба знати пре изласка на терен:

<http://skr.rs/pbg> Савети Коби Брајанта приликом

шута: <http://skr.rs/pbO> Скок шут: <http://skr.rs/pbl>

Кошаркашки двокорак: <http://skr.rs/pbt>

Дриблинг, шут, додавање: <http://skr.rs/pbV>

Кошаркашки тренинг: <http://skr.rs/pbZ>

Правила у кошарци ПДФ формат

КОШАРКА - Колективни спорт

Погледајте приложена документа (слике, ПП презентације, видео снимке), и одговорите на ова питања:

1. Колико је играча у сваком кошаркашком тиму?
2. Које су димензије терена и коша?
3. Колико временски траје кошаркашка утакмица?
4. Претражи на интернету о КОШАРЦИ, неку занимљивост код нас или у свету и документуј.



Пратите активности за физичко и здравствено васпитање и преко ТВ-а!

Александар Суботић, наст. физ. и здрав. вас. Email acas@starina.rs