

## 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!**

Срђан Живковић, наст. физ. и здрав. вас. Email [srdjanz@starina.rs](mailto:srdjanz@starina.rs)