**OШ „Паја Јовановић” Вршац Љ.Рогаткин**

 **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

ХИГИЈЕНА, ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ПРЕВЕНТИВНО
КОРЕКТИВНЕ ВЕЖБЕ И ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ**3. недеља од 30.03. до 04.04. 2020. **\* Хигијена на првом месту**Драга децо и родитељи.
Водите рачуна о личној хигијени ради себе и свих око вас!

**Шта је то корона вирус?** #KOVID19 <http://skr.rs/AB7>

**Како правилно опрати руке** <http://skr.rs/ABk>

**Како направити маску** <http://skr.rs/ABM>Задатак: Направити маску (папирну или платнену)
 **\* Свакодневне вежбе обликовања**
Покренимо нашу децу - вежбе обликовања уз музичку пратњу <http://skr.rs/ABm>

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања са реквизитом (књига) <http://skr.rs/ABG>

Покренимо нашу децу - вежбе обликовања у пару <http://skr.rs/ABN>

Покренимо децу - превентивно корективне вежбе за стопала <http://skr.rs/ABf>

 **\*Елементарне игре и у кругу породице**- Елементарна игра – здрава стопалца <http://skr.rs/AB0>

**\* За старију популацију ученика – Табата вежбање**
- Комплекс вежби без реквизита у трајању од 8 минута
на 30 секунди промена вежби уз паузу <http://skr.rs/ABE>

 - Табата вежбање без реквизита <http://skr.rs/ABS>

/ПРЕПОРУКА/ Вежбе истезања и вежбе дисања, после оваквог вежбања!

**НАПОМЕНА:** За оне који нису у тренингу нека смање време при извођенју дате вежбе, а повећају време паузе! Можете и сами креирати комплекс вежби–тренинга

**УЧЕНИК/ЦА ЋЕ БИТИ У СТАЊУ ДА:**
\* **Примени** двоставне вежбе или вежбе обликовања;
\* **Користи** изведене вежбе из спорта, рекреацији или живота;
\* **Одржава стабилну и динамичку** равнотежу различитих кретања;
\* **Изведе** кретања, кораке плеса, вежбе у ритму;
\* **Објасни** како се шта изводи (себи вербално, да информације кретања).

**Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и преко ТВ-а!**