

Prvi čas: U nedeljnom rasporedu

Obrazovno-vaspitni ishod: Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ,prepozna veze između fizičkih aktivnosti i zdravlja.Sagleda (detektuje) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje

Ciljevi: Unapređivanje i očuvanje zdravlja,uticaj na pravilno držanje tijela,

Objašnjenje za učenike i roditelje: Učenici mogu sadržaje realizovati u svojoj sobi, hodniku ili dvorištu ukoliko žive izvan grada. Prenošenje znanja putem youtube kanala, slanjem linka na viber roditelja, TV-a.

Čas iz dva dijela:

Aktivnosti:

1.dio časa: Lagano trčanje u mjestu do 2 min.,visoki i niski skip po 30 sec,trčanje na trenažeru,ili vožnja kućnog bicikla (ko posjeduje).

Vježbe oblikovanja osnovni kompleks vježbi 2 koje su rađene na redovnim časovima.

Kompleks vježbi obuhvata(Vježbe za trbušne i leđne mišiće (razne varijante), čučnjevi, sklekovi sa koljena, sklekovi sa stopala)

Link: <https://youtu.be/gIU1vXOH2ts> ...klik

2.dio časa:Gledanje i vježbanje uz tv učioncu (sadržaj pripremljeno ministarstvo prosvete) ili,

a) Vježbe ravnoteže:

- Vaga iz stojećeg stava, zanožno i odnožno

- Izdržaj na jednoj nozi do 1min

- Izdržaj na jednoj nozi žmureć

b) Vježbe preciznosti:

primjeri rekvizita : sundjer lopta,“stoni tenis“ lopta,sklupčana čarapa ili neki

drugi mekani rekvizit bacanje u cilj ,rastojanje zavisno od „igališta“.

Završni dio časa:

Razgovor Higijena, Pravila održavanja higijene prije, u toku i nakon fizičkog vježbanja.

[Razgovor o higijeni](#) [Klik](#)

Drugi čas: U nedeljnom rasporedu

Obrazovno-vaspitni ishod: *Na kraju učenja učenik će moći da...*

Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ,prepozna veze između fizičkih aktivnosti i zdravlja.Sagleda (detektuje) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje

Ciljevi: Unapređivanje i očuvanje zdravlja,uticaj na pravilno držanje tijela,

Objašnjenje za učenike i roditelje: Učenici mogu sadržaje realizovati u svojoj sobi, hodniku ili dvorištu ukoliko žive izvan grada. Prenošenje znanja putem youtube kanala, slanjem linka na viber roditelja, TV-a.

Čas iz dva dijela:

Aktivnosti:

1.dio časa: Lagano trčanje u mjestu do 2 min.,visoki i niski skip po 30 sec,trčanje na trenažeru,ili vožnja kućnog bicikla (ko posjeduje).

Vježbe oblikovanja Osnovni kompleks vježbi 2 koje su rađene na redovnim časovima.

Kompleks vježbi obuhvata(Vježbe za trbušne i leđne mišiće (razne varijante), čučnjevi, sklekovi sa koljena, sklekovi sa stopala)

Link: <https://youtu.be/gIU1vXOH2ts> ...klik

2.dio časa: Ritmika,ples. Aerobik sa koreografijom,Narodna igra po izboru.

Gledanje i vježbanje uz tv učioncu (sadržaj pripremljeno ministarstvo prosvete) ili,

Gledanje i vježbanje uz tv ili internet

Aerobik za djecu:

Link

Završni dio časa:

Razgovor : Kultura fizičkog vježbanja, lična higijena, higijena prostora, pravilna ishrana značaj ishrane za zdravlje, rast i razvoj kontrolisanje vođenja računa o higijeni, opremi.

Treći čas: U nedeljnom rasporedu

Obrazovno-vaspitni ishod: Na kraju učenja učenik će moći da...

Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ,prepoznaje veze između fizičkih aktivnosti i zdravlja.Sagleda (detektuje) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje

Ciljevi: Unapređivanje i očuvanje zdravlja,uticaj na pravilno držanje tijela,

Objašnjenje za učenike i roditelje: Učenici mogu sadržaje realizovati u svojoj sobi, hodniku ili dvorištu ukoliko žive izvan grada. Prenosjenje znanja putem youtube kanala, slanjem linka na viber roditelja, TV-a.

Čas iz dva dijela:

Aktivnosti:

1.dio časa: Lagano trčanje u mjestu do 2 min.,visoki i niski skip po 30 sec,trčanje na trenažeru,ili vožnja kućnog bicikla (ko posjeduje).

Vježbe oblikovanja Osnovni kompleks vježbi 2 koje su rađene na redovnim časovima.

Kompleks vježbi obuhvata(Vježbe za trbušne i leđne mišiće (razne varijante), čučnjevi, sklekovi sa koljena, sklekovi sa stopala)

Link: <https://youtu.be/gIU1vXOH2ts> ...klik

2.dio časa: Gledanje i vježbanje uz tv učioncu (sadržaj pripremila ministarstvo prosvete) ili,

Pravila rukomet:

a) Vježbe ravnoteže:

- Vaga iz stojećeg stava, zanožno i odnožno
- Izdržaj na jednoj nozi do 1 min
- Izdržaj na jednoj nozi žmureći

b) Vježbe preciznosti

primjeri rekvizita: sundjer lopta,“stoni tenis“ lopta,sklupčana čarapa ili neki drugi mekani rekvizit bacanje u cilj ,rastojanje zavisno od „igališta“.

Završni dio časa:

Razgovor o higijeni Klik

Razgovor Higijena, Pravila održavanja higijene prije, u toku i nakon fizičkog vježbanja.