**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 60-то минутним 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) побољшању 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 |