OШ „Владислав Петковић Дис“ Чачак Школска 2019/2020.

 **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

АНКЕТА НАСТАВА НА ДАЉИНУ, ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА И ДИСАЊА, АЕРОБНИ ТРЕНИНГ, ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА**

6. недеља од 21. до 24. априла 2020

**ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА И ДИСАЊА**

\* Вежбе за јутарње буђење: <http://skr.rs/pfQ>

\* Вежбе дисања: <http://skr.rs/pfD>



**ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА**

„Мемо“ на моторички начин: <http://skr.rs/p0w>

**АЕРОБНИ ТРЕНИНГ**

**Потрудите се да проведете 20 – 30 минута СВАКОДНЕВНИ тренинг!**

**А -** Развијање опште АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ врши се у 4-5 понављања у трајању од 8 до 10 минута, 8-12 вежбу обликовања - загревање

**МЛАЂИ УЗРАСТ**
**Б** - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 3 серије 8 – 12 вежби.
Радних 10 - 20 секунди, одмора 10 - 20 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

**СТАРИЈИ УЗРАСТ**
**Б** - Издржљивост у снази врши се у кружним тренинзима у 2 - 4 серије 8 – 12 вежби.
Радних 30 секунди, одмора 30 секунди. Пулс 140–160 откуцаја.

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

 У Чачку: 20.4.2020. године Срђан Јовић и Љубиша Кићановић