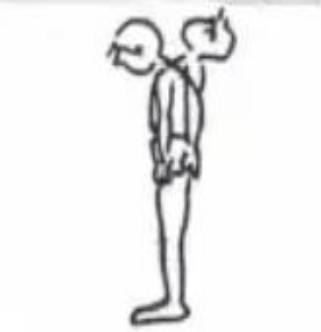



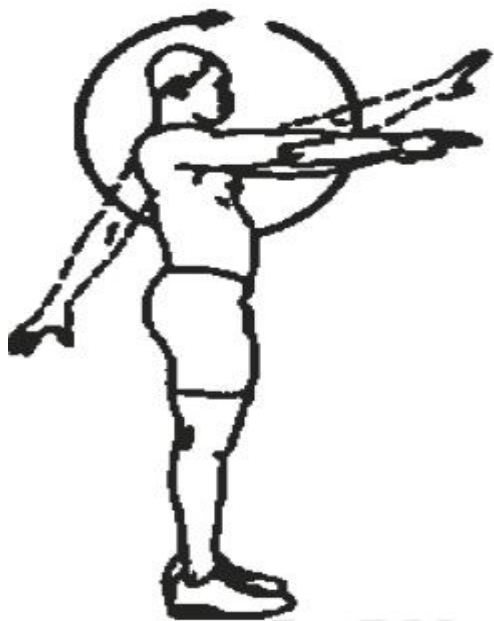


КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА за ученике V, VI и VIII разреда

Дозирање – број понављања сваке вежбе **8 – 10 пута**. Током вежбања водити рачуна о почетном положају, амплитуди покрета, држању тела, брзини покрета и симетричности кретања екстремитета (руку и ногу). Комплекс вежби обликовања радити свакодневно, са паузама између вежби, за предах и опуштање. Вежбе обликовања, наравно, радите у спортскиј опреми и немојте заборавити на личну хигијену.

Родитељи треба да деци омогуће довољно безбедног простора за вежбање, пруже додатну подршку током вежбања и контролишу редован рад.

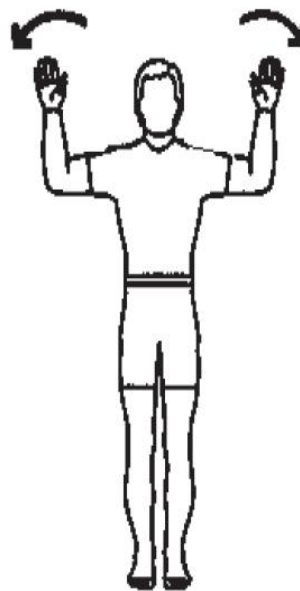
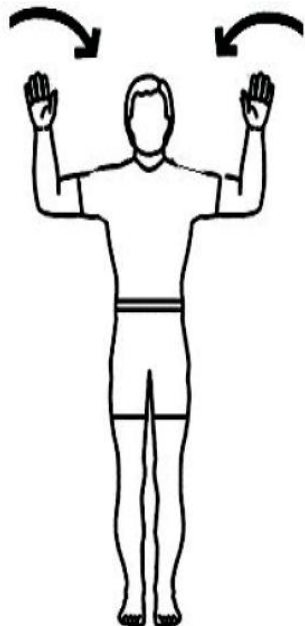
	
<p>1. Опис. У стојећем ставу, покретати главу напред-назад</p>	<p>2. Опис. У стојећем ставу, окретати главу у смеру лево-десно</p>
	
<p>3. Опис. У стојећем ставу, изводити кружне покрете главом, у једном и другом смеру</p>	<p>4. Опис: У стојећем ставу, са рукама поред тела, изводити кружне покрете раменима, у једном и другом смеру</p>



5.
Опис: У стојећем ставу, изводити бочне кругове рукама, у једном и другом смеру

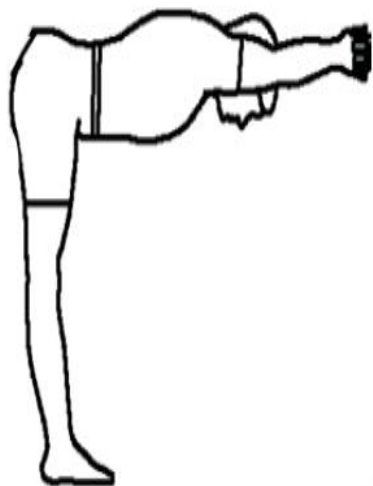


6.
Опис: У стојећем раскорачном ставу, са рукама поред тела, подизање руку кроз одручење до узручења и враћање у почетни положај



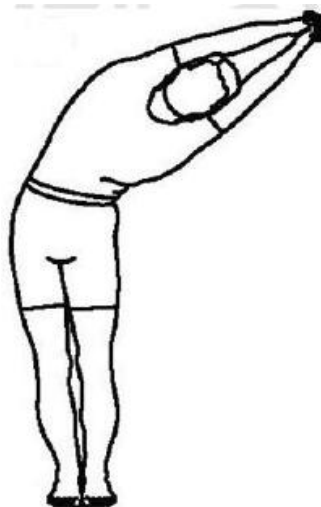
7.
Опис: У стојећем спетном ставу, са рукама у одручењу, изводити кружне покрете

подлактицама, у једном и другом смеру



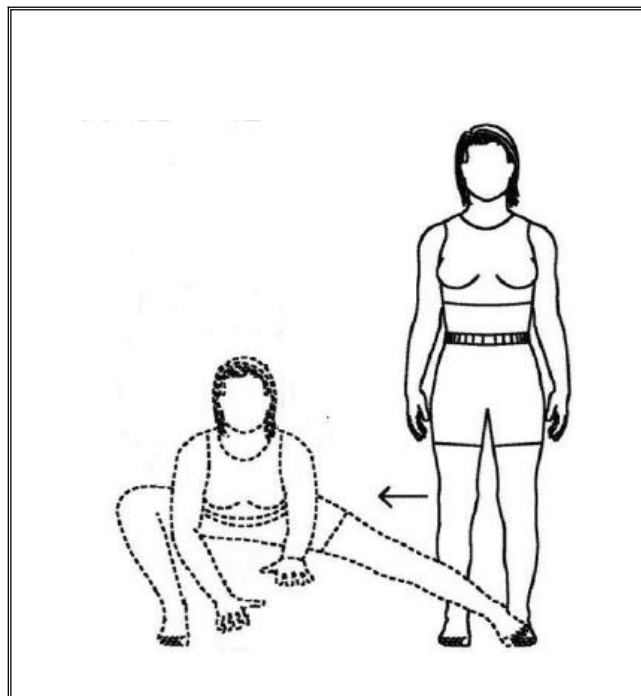
8.

Опис: У стојећем раскорачном ставу, са рукама у узручењу наизменично радити по два зиба у претклону и два у заклону



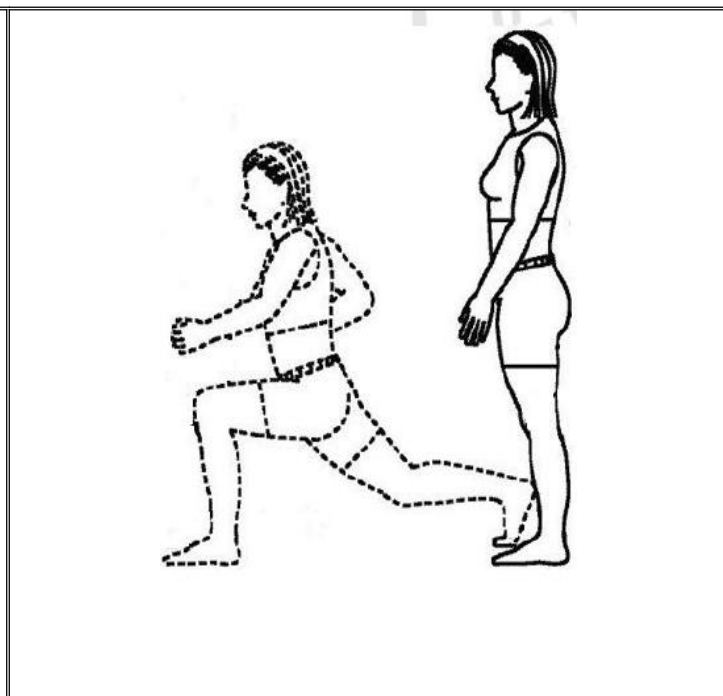
9.

Опис: У стојећем ставу, са рукама у узручењу, радити отклоне у леву и десну страну са по два зиба



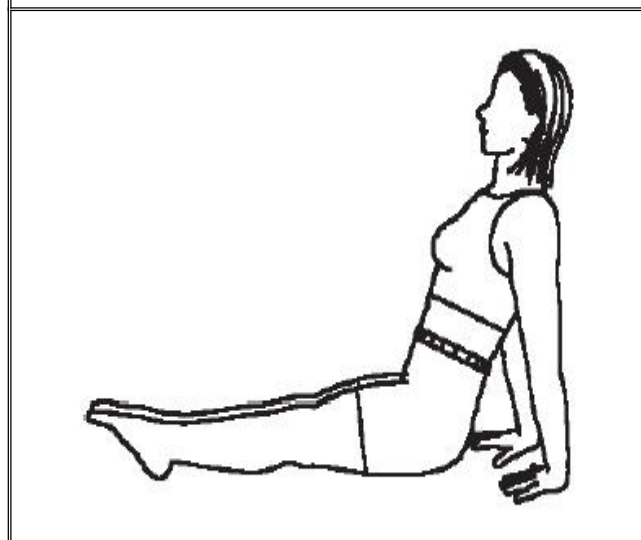
10.

Опис: У стојећем ставу, са рукама поред тела, откорак у десну страну до чучња на д. нози, лева нога опружене, вратити се у почетни положај. Поновити вежбу и у леву страну.



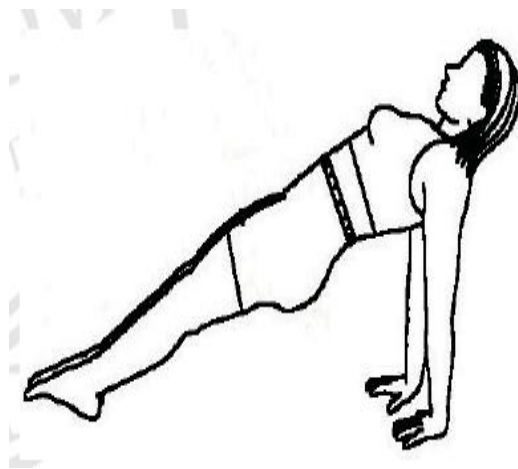
11.

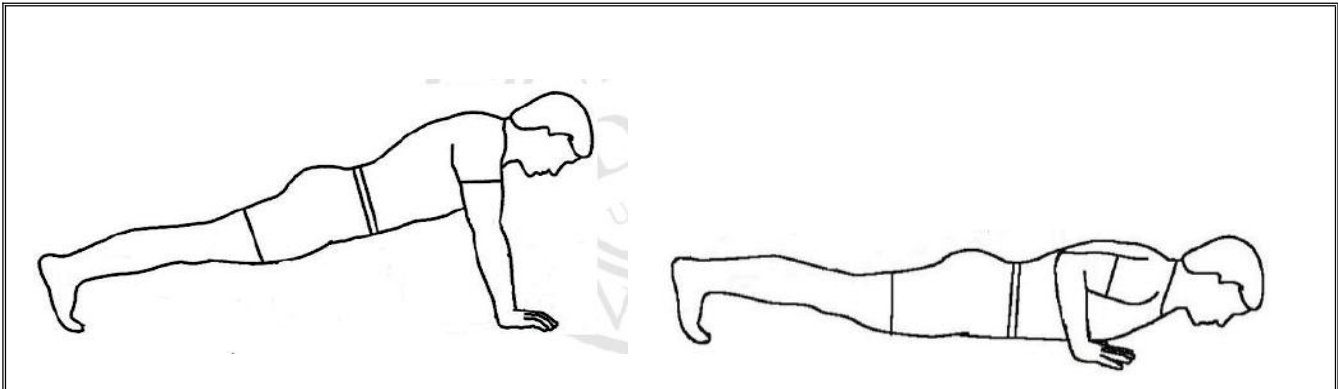
Опис: У стојећем ставу, са рукама поред тела, искорак десном ногом, лева опружена назад, вратити се у почетни положај. Поновити вежбу и левом ногом.



12.

Опис: Из седећег положаја пред рукама, опружити тело подизањем кукова, издржај 2 секунде и враћање у почетни положај.

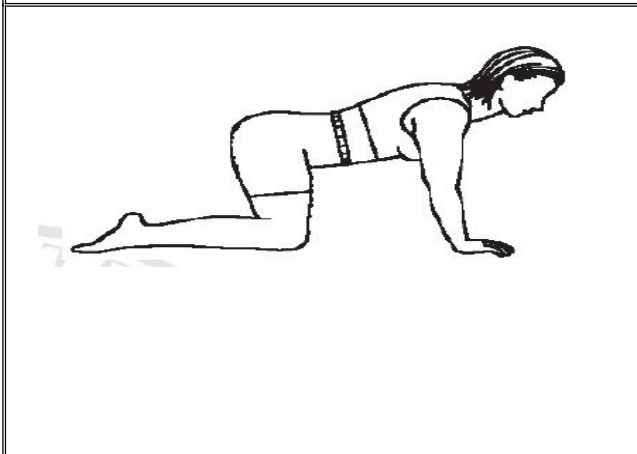




13.

Ученици

Опис:Из упора лежаћег за рукама, склек.



14.

Ученице

Опис:Из упора клечећег за рукама склек.



15.

Опис: Из стојећег става, руке у предручењу, дубоки чучњеви на целом стопалу

Наставници физичког и здравственог васпитања
Снежана Илић
Драгољуб Илић