**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА  
ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА И ИСТОРИЈАТ И ПРАВИЛА КОШАРКЕ**

4. недеља 08.04.2020

**Циљ за ову недељу је да свако пронађе пола сата дневно и уради вежбе због себе и свог здравља и да се подсетимо кошаркашких правила и историјата кошарке.**

**1. Идеје за вежбање можете наћи овде , а можете и сами направити комплекс вежби који вама одговара.**

- Деци свакодневно требају физичке активност да би ојачала <http://skr.rs/Ahk>

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

ПРЕПОРУКА/ Вежбе истезања и вежбе дисања, после оваквог вежбања!   
  
**Пратите активности за физичко и здравствено васпирање и преко ТВ-а!**

**2.Прочитајте и запамтите историјат и правила кошаркашке**

<https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%9A%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0>

<https://www.kss.rs/istorijat/istorija-kosarke/istorija-kosarke/>

**Питања**

**1.Колико играча има једна кошаркашка екипа на терену ?**

**2.На којој висини се налази обруч на кошаркашкој табли ?**

**3.Са колико прекршаја се играч удаљава са терена ?**

**4.Које године је кошарка први пут уведена на летњим Олимпијским играма?**

**5. Које место и на ком такмичењу је освојила наша репрезентација 1995 . год ?**

**6.Наброј најзначајније резултате наше кошаркашке репрезентације у последњих 5 година .**

**Ученици којима предаје наставница Сања Вујко одговоре постављају у гугл учионицу.**

**Наставнику Пачић Илку можете слати на мејл ilkopacic@gmail.com.**

**3.Да би сачували своје здравље ,морамо водити рачуна и о здравој исхрани .**

