

ФИЗИЧКА КУЛТУРА  
ССВШ 2. РАЗРЕД – 49. КЛАСА – 1. и 2. ОДЕЉЕЊЕ  
МАРТ – АПРИЛ 2020.ГОДИНЕ

Од 30.03. до 05.04. – 2 часа Т – 9. Савлађивање простора и препрека

**1. Час - Уводни део : 15 минута** – Лагано трчање у месту или кретању, вежбе обликовања ( 10 до 12 вежби X 12 понављања ), вежбе истезања и лабављења ( 80% од максимума )

**Главни део : 25 минута** – Гимнастички полигон

**1 СЕРИЈА:** Вежба број 1. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 2. Чучњеви – 10 понављања 3. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди 4. Скокови из чучња – 10 понављања 5. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 6. " Зечији" суножни скокови из чучња у месту или кретању 10 скокова 7. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди 8. " Жабљи" суножни скокови из чучња у месту или кретању 10 скокова 9. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 10. Суножни скокови, колена на груди у месту или кретању 10 скокова  
ПАУЗА 3 минута са лаганим истезањем и лабављењем и акцентом на доње екстремитете.

**2 СЕРИЈА:** Поновити све вежбе из 1 серије истим редоследом и бројем секунди или понављања.

**Завршни део часа : 10 минута** – Темелјно истезање и лабављење са акцентом на доње екстремитете.

**2. Час - Уводни део : 15 минута** – Лагано трчање у месту или кретању, вежбе обликовања ( 10 до 12 вежби X 12 понављања ), вежбе истезања и лабављења ( 80% од максимума )

**Главни део : 25 минута** – Гимнастички полигон

**1 СЕРИЈА:** Вежба број 1. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 2. Склекови – 10 понављања 3. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди 4. Трбушњаци – 20 понављања 5. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 6. Леђа – увинуће – 15 понављања 7. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди.

ПАУЗА 1 – 2 минута са лаганим истезањем и лабављењем.

**2 СЕРИЈА:** Поновити све вежбе из 1 серије истим редоследом и бројем секунди или понављања.

ПАУЗА 1 – 2 минута са лаганим истезањем и лабављењем.

**3 СЕРИЈА:** Вежба број 1. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 2. Склекови – максималан број понављања до отказа 3. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди 4. Трбушњаци – максималан број понављања до отказа 5. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 6. Леђа – увинуће – максималан број понављања до отказа 7. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди.

**Завршни део часа : 10 минута** – Темелјно истезање и лабављење.

**3. Час - Уводни део : 15 минута** – Лагано трчање у месту или кретању, вежбе обликовања ( 10 до 12 вежби X 12 понављања ), вежбе истезања и лабављења ( 80% од максимума )

**Главни део : 25 минута** – Гимнастички полигон

**1 СЕРИЈА:** Вежба број 1. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 15 секунди 2. Чучњеви – 12 понављања 3. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 10 секунди 4. Скокови из чучња – 10 понављања 5. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 15 секунди 6. " Зечији" суножни скокови из чучња у месту или кретању 15 скокова 7. Брзи високи скип у месту или кретању у трајању од 5 секунди 8. " Жабљи" суножни скокови из чучња у месту или кретању 10 скокова 9. Лагани ниски скип у месту или кретању у трајању од 15 секунди 10. Суножни скокови, колена на груди у месту или кретању 10 скокова  
ПАУЗА 3 минута са лаганим истезањем и лабављењем и акцентом на доње екстремитете.

**2 СЕРИЈА:** Поновити све вежбе из 1 серије истим редоследом и бројем секунди или понављања.

**Завршни део часа : 10 минута** – Темелјно истезање и лабављење са акцентом на доње екстремитете.

Предметни професор  
Александар Драгељевић