

## FIZIČKO VASPITANJE

Dragi učenici,

Nadam se da ste zdravo!

Čuvajte se, vodite računa o higijeni i pronađite u toku dana nekoliko minuta da učinite nešto korisno za vaše telo. Nemojte dozvoliti da za vreme vanrednog stanja budete fizički neaktivni, jer postoji veliki broj treninga koje možete izvesti u kućnim uslovima. Materijal koji vam budem slao odnosiće se na primere treninga u kućnim uslovima, teorijski deo, higijenu, zdravu ishranu, a sve to kroz linkove i poneku sliku. Na kraju svakog materijala ćete imati pitanja na koja treba da odgovorite i pošaljete mi na mail.

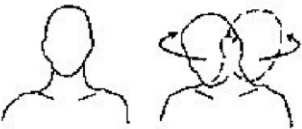
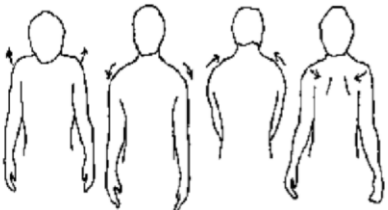
### Teorijski deo


Na linku ispod pronađi i pročitaj sve vezano za istoriju košarke, šta je košarka, o njenim počecima i košarci u Srbiji.


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

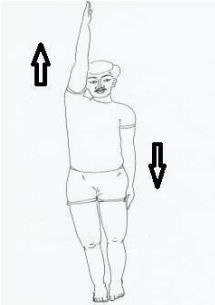
### Praktični deo


Primer vežbi oblikovanja i vežbi snage koje bi trebalo svakodnevno raditi:


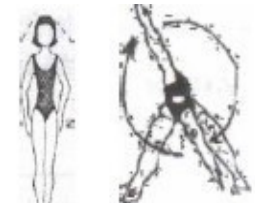

Редн и број	Опис	Намена	Дозира ње	Слика
1	Почетни положај раскорачни став, руке обок, прегипање у зглобу врата напред-назад, у једну и другу страну, кружење главом у лево и десно.	Јачање и истезање мишића врата	10 понављања	
2	П.п. раскорачни став, приручити, повлачење рамена напред и назад подизање рамена на горе задржавање и нагло опуштање	Јачање и истезање мишића раменог појаса	6 понављања	

3	П.п. раскорачни став, одручити, бочни кругови најпре мале амплитуде па све веће и на крају бочни кругови са поскоком	Јачање и истезање мишића рамена и леђа	3 понављања у сваку страну и у сваком зглобу.	
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

4	Почетни став раскорачни, пребацивати лопту са длана једне на длан друге руке	Јачање и истезање мишића руку и леђа	6 понављања	
---	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------

5	Почетни став спетни, десна рука у узручењу, а лева у приручењу. Подизањем на прсте затезање читавог тела и зобање рукама, лопту натхватам држи у јачој руци	Јачање и истезање мишића руку и истезање стомачних мишића	6 понављања	
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------

6	Почетни став спетни, руке у узручењу претклоном трупа лоптом кружи око зглоба колена, а затим око стопала.	Истезање задње ложе мишића бута	6 понављања	
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------

7	Почетни став шири раскорачни, лева рука на боку, а десна у узручењу. Вршити отклон тела у једну, па у другу страну уз истовремено смењивање рада руку, десна на бок лева у одручењу и обратно, лопта у руци која је узручена	Истежање мишића трупа	6 понављања	
8	Почетни став шири раскорачни, руке у одручењу, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обратно, лопта у јачој руци.	Истежање задње ложе бута и леђних мишића	10 понављања	
9	Почетни став спетни, руке у предручењу, спуштање у чучањ правих леђа и усправљање, лопта у јачој руци.	Јачање мишића ногу	8 понављања	

## Opšti program A (Muškarci)



### Set I.

1. Trbušnjaci – noge u vazduhu pružene, dodirivanje stopala 15x
2. Trbušnjaci bočni – prekrštene noge, šaka na potiljku, suprotnim laktom dodirnuti koleno po 10x
3. Leđnjaci – ruke pružene, navlačenje šaka uz odizanje 20x
4. Leđnjaci – šake na potiljku, odizanje sa akcentom na laktovima, zadržka u gomjoj poziciji 3 sek. 15x

### Set II

1. Izdržaj na podlaktu (plank) 45sek
2. Leđnjaci – istovremeno odizanje ruku i nogu 15x
3. Leđnjaci – dijagonale, podizanje suprotne ruke i noge po 15x

### Set III

1. Sklekovi široki 10x
2. Čučnjevi 15x
3. Iskoraci po 10x

Svaki set vežbi se radi u tri kruga, pauza između vežbi 20sec, pauza kada se završi krug 1 min, pauza kada se završi set od tri kruga 2 min.

Pitanja :

1. Ko je idejni tvorac košarke, koje godine i gde?
2. Sa kakvom loptom se prvobitno igrala košarka?
3. Ko je doneo prvu košarkašku loptu u Srbiju i koje godine?
4. Koji je osnovni princip izvođenja vežbi oblikovanja?

E-mail na koji ćete slati odgovore je: [gagimatke@gmail.com](mailto:gagimatke@gmail.com)