

УПУТСТВО ЗА ИЗВОЂЕЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА НА ДАЉИНУ

Теоријски део: АТЛЕТИКА

Линк где можете потражити одговоре на постављена питања:

[https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_\(%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0\)](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_(%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0))

https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%91%D0%B0%D1%86%D0%B0%D1%9A%D0%B5_%D0%BA%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5

План рада је следећи:

Вежбе за период од 27.04.- 08.05.2020. године су вам у пратећем материјалу.

У материјалу вам шаљем три врсте тренинга са загревањем и истезањем:

1. Тренинг за јачање мишића стомака
2. Тренинг за јачање мишића рамена и леђа
3. Тренинг за цело тело

У обавези сте да одрадите сваки од ових тренинга минимум по два пута и да ми до петка (08.05.2020.год.) одговорите на постављена питања у упитнику. Упитник се односи на материјал који вам је послат заједно са упитником. Попуњен упитник шаљете ми на мејл: gagimatke@gmail.com.

| УПИТНИК БРОЈ 7 | |
|------------------|--|
| ИМЕ И ПРЕЗИМЕ | |
| РАЗРЕД И ОДЕЉЕЊЕ | |

1. Који тренинг вам је био најтежи и због чега (одговоре типа сви су лаки и ниједан није тежак не рачунам)?

2. Из које позиције атлетичар започиње трку на 100 метара? _____

3. Колико износи тежина кугле за мушкарце у атлетици и који је светски рекорд (метара) ?

Напомена: за било какве недоумице пишете ми на мејл: gagimatke@gmail.com.