

УПУТСТВО ЗА ИЗВОЂЕЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА НА ДАЉИНУ

У здравом телу здрав дух .

Свесни сте да се налазимо у ванредним условима и у складу са тим настава ће одвијати у измењеним условима. Салу ћемо заменити вашим собама. Немојте дозволити да за време ванредног стања будете физички неактивни. Будите ми здрави!

Теоријски део: Пронаћи и прочитати на интернету правила кошаркашке игре, па у упитнику испод одговорити на постављена питања.

Практични део: Једном недељно добијаћете пример тренинга (вежбања) који садржи неколико вежби и линкове како се изводе вежбе. У обавези сте да одрадите тренинг минимум 2 пута недељно. Ваша обавеза је да ми петком до 12 часова пошаљете попуњен упитник, који ће те добијати заједно уз вежбе. Попуњен упитник шаљете ми на gagimatke@gmail.com.

УПИТНИК	
ИМЕ И ПРЕЗИМЕ	
РАЗРЕД И ОДЕЉЕЊЕ	

1. Колико пута недељно је одрађен тренинг ? _____
2. Место извођења тренинга? _____
3. Тежина тренинга (лак, умерен , тежак)? _____
4. Најлакша вежба за извођење ? _____
5. Најтежа вежба за извођење ? _____
6. Које су димензије кошаркашког терена? _____
7. Колико је удаљена линија за три поена у међународној кошарци, а колико у НБА и на којој висини се налази обруч? _____
8. Колико играча чини један тим у игри и колико траје игра? _____
9. Колико траје напад у кошарци (време) и шта представља правило 3 секунде? _____
10. Шта представљају правила „дупла“ и „кораци“?

Напомена: За било какве недоумице пишите ми на мејл: gagimatke@gmail.com.