**УПУТСВО ЗА ИЗВОЂЕЊЕ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА НА ДАЉИНУ**

*У здравом телу здрав дух .*

Поштовани,

**Теоријски део:** Прочитати послат материјал везан за хигијену.

**Практични део:** У овом материјалу вам шаљем варијанте ТАБАТА ТРЕНИНГА (ТАБАТА 1,2 И 3). Табата тренинг је варијанта хипер-интензивног-интервалног тренинга који подразумева брзе, експлозивне покрете, који се изводе двадесетак секунди у осам серија. Између сваке рунде вежби прави се пауза од десет секунди. Прати га занимљива музика,која наглашава почетак рада и крај.У обавези сте да изаберете једну од понуђених табата (1,2 или 3) и одрадите тренинг минимум 2 пута недељно и 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. Како би изгледао ваш табата тренинг, које би га вежбе сачињавале?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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