**Физичко и здравствено васпитање, Изабрани спорт и ОФА**

**Ниједан лек не може да замени покрет а покрет може да замени сваки лек !**

**1.Загревање:** <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

Ову вежбу радите 4х по 30 секунди са малим паузама између понављања

**2.Вежбе обликовања**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Редни бр. | | Опис | Намена | Дозирање | | Фотографије |
| 1. | | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,приручење.  -Прегибање у зглобу врата у десну и леву страну,и унапред и уназад | Јачање и истезање мишића врата | 8 понављања за сваку варијанту | |  |
| 2. | | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,приручење.  -Кружење у зглобу рамена унапред и уназад у сагиталној равни | Јачање мишића раменог појаса | 8 понављања | |  |
| 3. | | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,приручење.  -Од приручења кроз заручење до узручења и онда кроз предручење до приручења(бочни кругови)  -Иста вежба само у другом смеру | Јачање мишића руку и раменог појаса | 10 понављања за сваку варијанту | |  |
| 4. | | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,узручење.  -Бочни кругови.Истовремено једна рука прави круг унапред,друга уназад | Побољшање координације и јачање мишића руку и раменог појаса | 10 понављања за обе варијанте | |  |
| 5. | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,једна рука у одручењу а друга на грудима  -Засук трупом са зибом у једну па у другу страну, истовремено смењивање рада руку, десна на бок лева у одручењу и обратно | | Јачање и истезање мишића руку и трупа | 10 понављања | |  |
| 6. | Почетни положај:Стојећи,шири раскорачни став,једна рука на куку а друга благо савијена у лакту у узручењу  -Отклон трупа у леву и десну страну са зибом, истовремено смењивање рада руку, десна на бок лева у узручењу и обратно | | Јачање и истезање мишића трупа | 10 понављања | |  |
| .7 | Почетни положај:Стојећи,шири раскорачни став,руке на куковима  -Претклон и отклон трупом са зибом | | Јачање и истезање мишића трупа, развој покретљивости кичменог стуба | 10 понављања |  | |
| 8. | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,руке на коленима  -Кроз благи чучањ кружење у зглобу колена на једну и на другу страну | | Јачање мишића ногу | 10 понављања u обе варијанте |  | |
| 9. | Почетни положај:Стојећи,благо раскорачни став,руке на куковима  -Кружење у скочном зглобу на обе стране(на прстима).Лева па десна нога | | Јачање и истезање мишића стопала | 10 понављања у обе варијанте |  | |

**3.Вежбе Снаге**

-3 серије склекова дечаци 15х,девојчице 12

-2 серије трбушњака 25х сви

-2серије чучњева 20 сви

**4.Вежбе истезања**

-У седећем ставу прстима шаке дохватити прсте на стопалима и задржати пар секунди,ноге су скупљене

- У седећем ставу прстима шаке дохватити прсте на стопалима и задржати пар секунди.ноге су раширене

 