5.разред

Драга децо ово је комплекс вежби који требате сваког дана у току недеље да урадите.Препоручујем да то урадите пре осталих школских обавеза.Немојте журити,концентришите се на правилно извођење сваке вежбе и будите свесни да ово радите због свог здравља.Такође знајте да је физичка активност најбитнија за побољшање имуног система који нас штити од вируса и других болести.**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**

-2 серије склекова дечаци 10х,девојчице 8

-2 серије трбушњака 20х сви

-2серије чучњева 15 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

 

**Istorija rukometa. NAPOMENA: Obratite paznju na istoriju rukometa, na kraju nedelje cemo imati test-**

**Kroz istoriju je postojalo mnogo igara koje su bile vrlo slične današnjem rukometu: *haandboolhazena* (Češka), *gandbol* (Ukrajina), *torball* (Nemačka). (Danska).**

**S početkom 20.veka pojavila se igra koja je bila slična današnjem rukometu, ali pošto se igralo u više zemalja bilo je I dovoljno različnosti u pravilima igre.**

**1898 godine Danski učitelj Niellsen uveo je u svoj program igru sličnu rukometu, da bi 1907. god. Izdao i prvu brošuru u kojoj je sve objašnjeno do detalja.**

**Na drugoj strani se u Švedskoj igrao pod nazivom “Veliki rukomet” čiji je autor bio učitelj Valden.**

**Za vreme Prvog svetskog rata u Nemačkoj se pojavljuje igra pod nazivom”torball”**

***Torball*se igrao na igralistu istih dimenzija kao I sadasnji rukomet, golovi su bili nesto manji a golmanov je prostor bio pravougaonik 8x4m, I bilo je manje igraca u terenu.**

**Nemački profesor dr. Karl Shelenz je sa svojim studentima na terenu fudbalskih dimenzija otpoceo da igra rukomet, te je tako nastao “Veliki rukomet”.**

**VELIKI RUKOMET**

**Pravila i igra**

**Igralo se na igralištu cija je duzina bila 90-100m i sirini 50-65m.**

**Slobodno bacanje se izvodilo sa udaljenosti od 16,5 metara, golovi su bili široki 7,32m I visoki 2,44m.**

**Golmanov prostor je bio na 11metara, a kazneni udarac se izvodio sa udaljenosti od 13 metera.**

**Igrača je bilo po 11 usvakoj ekipi uključujući i golmane, a utakmicu su sudile po dvojica sudija.**

**Prva pravila velikog rukometa sastavili su i 29.10.1917. godine objavili Nemci Max Heiser, Karl Schelenz i Erich Konigh.**

**1921. god. Odigrane su prve prvenstvene utakmice u Nemackoj u obe konkurencije.**

**Prva medjunarodna utakmica u velikom rukometu muških ekipa odigrana je 13.09.1925 u Nemačkoj izmedju reprezentacija radničkih, gimnastikih i sportskih saveza Nemačke i Belgije. Utakmica je završena rezultatom 12:2. Prva medjunarodna utakmica ženskih ekipa odigrana je 07.09.1930 u Pragu. Sastale su se reprezentacije  Austrije i Nemačke, a trijumfovala je Austrija rezultatom 5:4**

**Veliki rukomet se ubrzo rasprostranjuje i po drugim zemljama Evrope(Austrija,Holandija,Francuska, Danska,Finska Itd), koje takodje imaju svoja prvenstva.**

**1927 godine su napravljena i prva medjunarodna pravila velikog rukometa.**

**Prvo svetsko prvenstvo u velikom rukometu održano je od 7. do 10. jula 1938. godine u Nemačkoj. Na prvenstvu su učestvovale sledeće reprezentacije: Nemačka, Švajcarska, Madjarska, Švedska, Rumunija, Čehoslovačka, Poljska, Danska, Holandija i Luksemburg. Ukupno je održano sedam svetskih prvenstava u velikom rukometu. Jugoslavija je učestvovala samo jednom, 1955. godine u Nemačkoj i osvojila je peto mesto.**

**Olimpijski turnir u velikom rukometu održan je samo jednom i to na Olimpijskim igrama 1936. godine u Berlinu. Pobednik turnira je bila reprezentacija Nemačke, koja je u finalu savladala Švajcarsku 10:6. I tada je bilo 23 zemalja u clanstvu tadasnje rukometne federacije, sto znaci da je rukomet bio najvise rasprostranjen u zemljama severne I srednje Evrope, a da se poceo siriti I na ostale kontinente Aziju, Severnu I Juznu ameriku, pa cak I u Afriku.**

**Jedna sigurno od znacajnih igara koja se igrala rukom u to doba I koja je sigurno najvise doprinela razvoju velikog I malog rukometa je “hazena”koja se najpre pocela igrati u Ceskoj.**

***Hazena*  se igrala u obe konkurencije, teren je bio duyine 51m, a širine 32m. Gol je bio visok 2,4m, a širok 2m.**

**Trajanje igre je bilo 2x25min za žene,  a za muškarce 2x30min.**