8.разред

Драга децо ово је комплекс вежби који требате сваког дана а минимум 3 пута 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**

-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

  

Историја фудбала. Напомена: Обратите пажњу, на крају недеље ћемо имати тест.

Игре које су се темељиле на шутирању [лопте](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BF%D1%82%D0%B0) одигравале су се у многим земљама током историје. Најстарија игра о којој постоје документи је [цују](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D1%83%D1%98%D1%83&action=edit&redlink=1)[[5]](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB#cite_note-5), која се помиње током војних вежби за време [династије Чин](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%98%D0%B0_%D0%A7%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1) у [Кини](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B0) (255—206. пре нове ере). Остале прадавне игре биле су [кемари](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8&action=edit&redlink=1) у [Јапану](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%88%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%BD) и [харпастум](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BC&action=edit&redlink=1) у [Старом Риму](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE_%D1%86%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE).

Правила фудбалске игре су донета средином [19. века](https://sr.wikipedia.org/wiki/19._%D0%B2%D0%B5%D0%BA) да би коначно ујединила све врсте фудбала које су се играле по разним школама широм [Велике Британије](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%98%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%9A%D0%B5%D0%BD%D0%BE_%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%99%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5_%D0%91%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%98%D0%B5_%D0%B8_%D0%98%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B5). Прва су правила измишљена у [Кембриџу](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%9F) [1848](https://sr.wikipedia.org/wiki/1848), али нису била усвојена. Током 50-их година 19. века бројни клубови у државама с [енглеским](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D1%98%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BA) као матерњим језиком играли су фудбал који се разликовао од једног до другог места. Неки су клубови доносили сопствена правила, а најпознатија су била „[Шефилдска фудбалска правила](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%B5%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0&action=edit&redlink=1)“ из [1867](https://sr.wikipedia.org/wiki/1867). Такође, [1862](https://sr.wikipedia.org/wiki/1862), Џон Чарлс Тринг изнео је своју врсту правила која су имала утицаја у стварању првих „фиксних“ правила.[[6]](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB#cite_note-6)

Сва ова правила су имала позитивну последицу; стварање првог фудбалског савеза, дана [26. октобра](https://sr.wikipedia.org/wiki/26._%D0%BE%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%80) [1863](https://sr.wikipedia.org/wiki/1863).. Прво окупљање савеза било је у Freemason's Tavern у улици Great Queen Street у [Лондону](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD).[[7]](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB#cite_note-7)

У Freemason's Tavern, током пет сусрета између [октобра](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%80) и [децембра](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D0%B0%D1%80), донета су службена правила која су, с мањим изменама, на снази и данас. На завршном састанку, клуб [Blackheath](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=Blackheath&action=edit&redlink=1) повукао се из савеза због избацивања два правила; прво, у којем је писало да је допуштено играти руком било где на терену и друго, у којем је дозвољено ударање по ногама.

Данас, правила доноси [ИФАБ](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%92%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8_%D0%BE%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D1%80_%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%81%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B0) (International Football Association Board). Ово је тело основано [1886](https://sr.wikipedia.org/wiki/1886). после састанка у [Манчестеру](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80).[[8]](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB#cite_note-8) На том састанку су учествовали, осим [енглеског](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0), и [шкотски](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0), [велшки](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D1%81) и [ирски](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0) фудбалски савез.

Најстарије фудбалско такмичење је [енглески](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0) [ФА куп](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%90_%D0%BA%D1%83%D0%BF), први пут одржан [1872](https://sr.wikipedia.org/wiki/1872).[[9]](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB#cite_note-9) Енглеска је такође дом најстарије лиге, основане [1888](https://sr.wikipedia.org/wiki/1888). од стране Астон Виле. Оригинални систем такмичења окупљао је 12 екипа из средње и северне Енглеске.

[ФИФА](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%98%D0%A4%D0%90) је основана [1904](https://sr.wikipedia.org/wiki/1904). у [Паризу](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B7), обећавши да ће поштовати и покушати да унапреди фудбалска правила. Повећана популарност фудбала на међународном нивоу довела је да ИФАБ прими ФИФА-у под своје окриље [1913](https://sr.wikipedia.org/wiki/1913). године. У данашње време, ИФАБ се састоји од четири члана из ФИФА-е, као и од једног представника из сваког од четири [британска](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%98%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%9A%D0%B5%D0%BD%D0%BE_%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%99%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) савеза.

Данас, фудбал свој статус најпопуларнијег спорта на свету дугује једноставним правилима и минималној опреми. Фудбал се данас игра на професионалном нивоу у више од двеста земаља света, а занимљиво је напоменути да је, према ФИФА-и, већи број аматера него професионалаца. Такође, ФИФА је [2001](https://sr.wikipedia.org/wiki/2001). објавила да преко 250 милиона људи игра фудбал редовно за неки професионални или аматерски клуб.

У великом делу света, фудбал због чињенице да је [екипни спорт](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%B8_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1), зближава људе и побољшава односе између места, градова, па чак и држава. [Америчка](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%98%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B5_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B5_%D0%94%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%B2%D0%B5) [ТВ-станица](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%92-%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0&action=edit&redlink=1) „[ЕСПН](https://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D0%A1%D0%9F%D0%9D&action=edit&redlink=1)“ тврди да је пласман [Обале Слоноваче](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%98%D0%B0_%D0%9E%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5_%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%87%D0%B5) на [Светском првенству 2006.](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE_%D0%BF%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D1%83_%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%83_2006.) прекинуо грађански рат у тој [афричкој](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) земљи. Но, насупрот томе, добро је познат случај „фудбалског рата“ између [Хондураса](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0%D1%81) и [Салвадора](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%80)[[10]](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB#cite_note-10), као и немили догађај на [Максимиру](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80) [1990](https://sr.wikipedia.org/wiki/1990), на утакмици између [Динама](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%9D%D0%9A_%D0%94%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%BE_%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%B1) и [Црвене звезде](https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%9A_%D0%A6%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B0).