

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

(трећи разред)

Атлетика (Опис извођења техничких елемената)

1. Трчање преко препона
2. Трчање преко препрека „стипл чез“
3. Штафетно трчање
4. Крос
5. Оріјентациони крос
6. Врсте бацања (кугла, диск, кладиво, копље)
7. Навести кратке стазе
8. Навести дуге стазе

Кошарка

1. Хватање и додавање лопте
2. Дриблинг
3. Шут на кош (зицер, хорог, слободно бацање)
4. Финтирање
5. Блокирање (предња, задња бочна блокада)
6. Пресинг
7. Контранапад
8. Системи у одбрани
9. Системи у нападу

Гимнастика

1. Летећи колут преко козлића
2. Фазе прескока
3. Гимнастичке справе
4. Врсте прескока

Тестирање – опис извођења теста

1. Скок у даљ из места
2. Бацање медицинке
3. Одбијање лопте о зид
4. Издржај у вис
5. Претклон на клупици