

ГОДИШЊИ ПЛАН РАДА

КОРЕКТИВНО - ПРЕВЕНТИВНИХ ВЕЖБИ И ИГАРА

ЦИЉ: корективно – превентивних вежби и игара је: превенција и корекција лошег држања тела, корекција телесних деформитета, превенција и корекција моторичких и когнитивних поремећаја, јачање физичких способности и општег здравља ученика, одржавање и повећање обима покрета у зглобовима, повећање снаге мишића, координације покрета, брзине покрета, локалне и опште издржљивости.

ЗАДАЦИ: корективно - превентивних вежби и игара су:

- утврђивање деформитета,
- кориговање лошег држања тела,
- кориговање деформитета,
- кориговање моторног развоја,
- јачање мускулатуре тела (леђних и трбушних мишића, мишића доњих и горњих екстремитета, мишића стопала),
- развој физичких способности (снаге, брзине, издржљивости, окретности, покретљивости, прецизности, координације, издржљивости),
- развој радних навика
- јачање воље, самодисциплине, самопоуздања, смелости
- очување и учвршћивање здравља
- стварање хигијенских навика



ТЕМА	ЦИЉ	БРОЈ ЧАСОВА	ВРЕМЕ
1. Развој и побољшање моторике горњих екстремитета	- повећање моторне способности у обављању једноставних задатака	200	током школске године
2. Развој и побољшање моторике доњих екстремитета	- јачање физичког здравља	200	током школске године
3. Развој и побољшање моторике тела у целини	- контрола тела у целини - усвајање делова тела	192	током школске године
4. Вежбе за корекцију постуралног става	- корекција лошег држања тела и превенција деформитета	200	током школске године

Укупно: 792

Тања Нинковић
Професор физичке културе