

ПОЛИГОН – ЗА ПРОВЕРУ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ПРИЈЕМНИ ИСПИТ ЗА ШКОЛСКУ 2009/2010.ГОД.

ПОЛИГОН СА ЛОПТОМ

- ЕЛЕМЕНТИ:

1. ХОДАЊЕ ПО НИСКОЈ ГРЕДИ СА ЛОПТОМ У УЗРУЧЕЊУ
2. КОТРЉАЊЕ ЛОПТЕ ИЗМЕЂУ ЧУЊЕВА
3. ПРОВЛАЧЕЊЕ КРОЗ ОКВИРЕ ШВЕДСКОГ САНДУКА (УСПРАВНО ПОСТАВЉЕНО)
4. ОКРЕТ ОКО УЗДУЖНЕ ОСЕ ТЕЛА
5. СУНОЖНИ СКОКОВИ СА ЛОПТОМ ИЗ ОБРУЧА У ОБРУЧ
6. КОТРЉАЊЕ ДВЕ КОШАРКАШКЕ ЛОПТЕ ОКО ЧУЊЕВА
7. НОШЕЊЕ ЛОПТЕ У УПОРУ ПРЕД РУКАМА
8. ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ ИЗМЕЂУ ЧУЊЕВА
9. УБАЦИВАЊЕ ЛОПТЕ У КОШ (СКОК ШУТ ИЛИ ДВОКОРАК)
10. ОСТАВЉАЊЕ ЛОПТЕ У ОБРУЧ

*обавезно понети опрему за физичко васпитање!

