**Насоки за часовите по ,,Физичко и здравствено образование’’ за седмо одделение.**

**-Вежби за обликување** (да се совладат вежбите кои ги имаме работено на часовите по физичко ,потсетете се со помош на долунаведениот линк и да се практикуват пред секоја од активностите односно најмалку три пати седмично)

Извор: <https://www.youtube.com/watch?v=sCo6LYs3Ntg>

**-Ракомет(правила и игра)**

Проследете го долунаведеното видео и обидете се што повеќе елементи да совладате во текот на седмицата.

Извор: <https://www.youtube.com/watch?v=_bS3GuBBgFo&feature=youtu.be>

**-Ракомет (водење на топка)**

Во видеото ви е претставена методиката на елементот водење топка во ракомет.Проследете го видеото,обидете се да го совладате материјалот што ви е даден и да го реализирате елементот практично.

Извор: <https://www.youtube.com/watch?v=BzMJ3XSak88>

**-Ракомет (шут на гол)**

Извор: <https://www.youtube.com/watch?v=cx1iY1627JQ>

-**Фаќање и додавање на топка во движење**

Извор**:** <https://www.youtube.com/watch?v=pY7GkytanjQ>

Напомена: Откако ќе ги проследите видеата со дадените елементи обидете се сите елементи да ги изведете практично.

**\*Домашна задача:** Да се изработи проектна задача за ракометот вклучувајќи ги и дадените елементи.

Ви посакувам успешни активности!

Професор по Физичко и здравствено образование:Јорданчо Јанев