

ŠKOLA: O.Š.VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLJINI

RAZRED: 6

PREDME: TZK

NADNEVAK: 24.4.2020.

Dragi učenic! Odvojite malo vremena za tjelesno vježbanje.

Na stranici škole.sum.ba pogledajte današnju lekciju:

“ Sportska igra nogomet,elementi tehnike“.

U slobodno vrijeme vam preporučujem jednu igricu koju možete raditi sa svojim ukućanima.

Igra se zove: TKO ĆE BRŽE

Potrebni su vam: papir i olovka,2 stolice,2 olovke ili flomastera, 6 štikaljki za rublje,krpa,6 pari čarapa,1 posuda.

Zadatak izvodimo točno i brzo pazeći da se ne ozlijedimo pri sjedanju na stolicu.

Par koji ne radi govori „kreni“ za početak igre i mjeri vrijeme.Pobjednik je onaj tko bude imao najbolji rezultat.

Stolicu namjestimo na udaljenosti od 1.5 m.Start i cilj nam je stolica.

1.ZADATAK:

Štikaljke stavimo na jednu stolicu,a krpu na drugu.Sjednemo na stolicu.Na znak starta uzmemo 1 štikaljku trčimo do druge stolice,uzimamo krpu,sjednemo i zakačimo štikaljku za krpu.Ostavimo je na stolici.Vraćamo se nazad po sljedeću štikaljku i tako redom.Svaki put prvo teba sjesti na stolicu pa tek onda uraditi zadano.

2.ZADATAK:

Stavimo 6 čarapa na jednu stolicu,a na drugu stolicu jednu posudu.Uzmemo flomastere u ruke i s njima uzmemo jednu čarapu,krećemo se bočno (tj.korak do korak) do druge stolice i u posudu ubacujemo čarapu.Vraćamo se po drugu čarapu i tako redom.Ako čarapa ispadne samo je uzmemo i nastavimo dalje.

3.ZADATAK:

Čarape i posuda su na jednoj stolici,a izvođač vježbe na drugoj stolici.Trčimo do stolice,uzimamo jednu čarapu,vraćamo se do 1. stolice,sjednemo i gađamo posudu.Cilj je ubaciti čarapu u posudu.Ako ne ubacite,vratite se po istu čarapu i gađajte sve dok ne pogodite.I tako redom.SRTENO!!!