

ŠKOLA: O.Š. VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLINI

RAZRED: VIII

NASTAVNI PREDMET: TZK

DATUM: 27.04.2020.

Drage osmašice i osmaši vrijeme je za tjelesno vježbanje:

Na stranici skole.sum.ba. zadana je lekcija- Tjelovježba sa štapom- koju ćete otvoriti i istovremeno gledajući krenuti s vježbanjem! Lekcija je odlično objašnjena i sve što nam je potrebno su štap i štoperica koju možemo namjestiti na satu ili mobitelu.

Nakon što odradite glavne vježbe snage koje su opisane u današnjoj lekciji predlažem vam jednu igru kojom se možete zabaviti vi i vaši ukućani doma.

Igra se zove Limbo provlačenje ispod štapa.

Za igru nam treba štap koji smo već koristili i glazbena podloga koju možete namjestiti na liniji ili tv-u ili mob. Štap u vodoravnom položaju na određenoj visini drže dvoje ukućana (brat, sestra, roditelji) ili štap možete postaviti na naslonjače dviju stolica.

Limbo ples se izvodi tako što se nagnuti nazad u ritmu glazbe provlačimo ispod štapa ne dodirujući tlo bilo kojim dijelom tijela osim stopalima. Kada se na taj način prodje ispod štapa, on se spušta još niže. Možete napraviti natjecanje sa svojim doma. Pobjednik je onaj natjecatelj koji zadnji ostane spuštajući štap sve niže i niže!

Uživajte vježbajući 😊