

ŠKOLA: O Š VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLJINI

RAZRED: 7.

NASTAVNI PREDMET: TZK

DATUM: 27.03.2020.

Drage sedmašice i sedmaši, odvojite si malo vremena za tjelesno vježbanje:

- Prvo ćemo dobro razgibati zglobove glave, ramena, ruku, kukova, koljena i gležnjeva kruženjem 8 puta u jednu zatim u drugu stranu. Za to nam je potrebno 3-4 minute.
- Uz priloženi video link odraditi ćemo 12 min kardio- fitness:
https://www.youtube.com/watch?v=gPZg_eEYwhI
- Na kraju vam predlažem par igara kojima se možete zabaviti u svom domu:
 1. Igra s balonom za razvoj pluća i aerobnih sposobnosti- ako vam je od zadnjeg rođendana ostao balon, napušite ga i vaš je zadatak da ga održavate u zraku iznad vaše glave ispuhujući u njega. Cilj je što duže održavati da balon ne padne na tlo. Možete se natjecati s bratom ili sestrom čiji će balon duže ostati u zraku.
 2. Ubacivanje u koš za papir za razvoj preciznosti- napravite loptice od papira, postavite koš (može poslužiti i lonac iz kuhinje) na sradinu prostorije, te ubacujte loptice u koš. Natječite se sa svojimima tko će više puta ubaciti u koš. Također, igru možete učiniti zanimljivijom određivši više različitih pozicija za šut na koš (put oko svijeta). Po završetku igrice obavezno pokupite sve loptice 😊

Uživajte vježbajući!