

ŠKOLA: O.Š. VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLINI

RAZRED: 7.

NASTAVNI PREDMET: TZK

DATUM: 22.04.2020.

Drage sedmašice i sedmaši odvojite si malo vremena za tjelesno vježbanje.

Na stranici skole.sum.ba. pogledajte današnju lekciju i istovremeno vježbajte.

U glavnom dijelu sata su zadane četiri vježbe: prilikom vježbanja probajte izbrojati ukupan broj ponavljanja koji možete izvesti pritom pazeci na pravilnu tehniku izvodjenja vježbe (treću vježbu, upor, probajte izbrojati ukupan broj sekundi vježbe).

Dobijene rezultate upišite u bilježnicu da mozete pratiti vlastiti napredak!

Nakon glavnog dijela sata vam predlažem jednu zanimljivu igru naziva golf!

Od lista papira napravite lopticu veličine za golf i obiljepite ju selotej trakom. Vjerojatno doma imate kišobran sa zakrivljenom ručkom koja ce nam poslužiti kao palica za golf. Još nam je potrebna malo šira plastična čaša koja će nam poslužiti kao rupa za golf.

Čašu polegnite na jedan kraj sobe, lopticu na početni položaj i probajte u što manje pokušaja lopticu ubaciti u rupu. Možete napraviti natjecanje sa sestrom, bratom ili nekim iz obitelji mjenjajući početni položaj loptice na različita mjesta u sobi.

Uživajte vježbajući!