**TZK**

Vježbajmo zajedno (uz TV).

ILI

Za današnje aktivnosti Tjelesne i zdravstvene kulture trebat će ti:

– kreda ili papirnata samoljepljiva traka

– malo slobodnoga prostora u kući stanu (izvrsno ako imaš dvorište)

– uređaj na kojemu možete gledati video.

1. AKTIVNOST:

VJEŽBE RAZGIBAVANJA PREMA UPUTAMA NA VIDEU <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

2. AKTIVNOST:

SKOKOVI

Upoznaj različite vrste skokova i pokušaj ih izvesti.

SKAČI NA 5 RAZLIČITIH NAČINA:

a) S JEDNE NOGE NA DRUGU NOGU A

b) S JEDNE NOGE NA ISTU NOGU B

c) S JEDNE NOGE NA DVIJE NOGE C

d) S DVIJE NOGE NA JEDNU D

e) S DVIJE NOGE NA OBJE NOGE E

Vježbaj skokove. Pokušaj izvesti po 5 uzastopnih skokova A, B, C, D ILI E.

Ako imaš brata ili sestru, možete se natjecati u brzini ili mjeriti vrijeme.

Primjeri: – Izvedi 10 B skokova.

– Izvedi 5 E skokova unaprijed i 5 E skokova unatrag.

– Izvedi 5 A skokova unaprijed i 5 B skokova unatrag.

3. AKTIVNOST (po izboru):

Napravi svoju školicu i poigraj se različitim skokovi