TZK

Vježbamo uz Školu na Trećem.

**ILI**



Za današnje će nam aktivnosti Tjelesne i zdravstvene kulture trebati:

– 6 ili 8 plastičnih boca, jedna mala teniska loptica (ako nemate, možete je sami napraviti tako da neku staru čarapu napunite pijeskom ili nečim što imate, obložite aluminijskom folijom).

– uređaj na kojemu možete gledati video

– naši dragi ukućani (barem jedan/jedna).

1. DIO

Za početak zagrijmo ramena, glavu i vrat:

Napravi 10 pokreta glavom – pogled dolje, pogled gore

Napravi 10 pokreta glavom – pogled lijevo, pogled desno.

Odlično!

Sada naizmjenično podiži lijevo i desno rame – 20 puta.

2. DIO

Danas ćemo vježbati uz ples. Uključite video i možete početi vježbati. Slobodno se mogu uključiti i drugi ukućani. Ponovite više puta plesne korake.

<https://youtu.be/rOKPCh6xjXc>

3. DIO

Slijedi igra KUGLANJE. Ovom ćete igrom razvijati sposobnost preciznijega pogađanja u metu. Meta su plastične boce.

Na udaljenosti 2 – 3 metra složi prazne plastične boce. Označi startnu poziciju za bacanje kugle.

Pravila: svaki igrač ima dva pokušaja, a broje se boce koje su pale.

U tablicu zapisujte broj bodova za igrače.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | IGRAČ 1 | IGRAČ 2 | IGRAČ 3 |
| 1.BACANJE |   |   |   |
| 2.BACANJE |   |   |   |
| 3.BACANJE |   |   |   |
| 4.BACANJE |   |   |   |

Pobjednik je igrač s najviše bodova i on određuje koliko čučnjeva ili sklekova treba napraviti drugoplasirani, trećeplasirani i tako dalje.

Za kraj, zaplešimo još jednom uz video.

<https://youtu.be/rOKPCh6xjXc>