Poštovani roditelji, draga djeco 6e i 6f razreda

Došlo je vrijeme da i izmjerimo koliko trbušnjaka možete napraviti u 30 sekundi. Na linku ispod je prikaz o mjerenju motoričkih sposobnosti, eksplozivna snaga - skok u dalj, fleksibilnost – pretklon raznožno, agilnost - prenošenje spužvica i repetitivna snaga - podizanje trupa iz ležanja na leđima, noge u pogrčenom položaju (trbušnjaci). Mi ćemo ovaj tjedan izmjeriti samo trbušnjake. Za to je potrebno štoperica ili mobitel, sat koji mjeri 30 sekundi. Zagrijati se opće pripremnim vježbama koje radimo na svakom satu tzk-e, pripremiti podlogu za vježbanje ili tepih na kojem će izvoditi trbušnjake. U zadano vrijeme treba napraviti što više trbušnjaka, koliko mogu. Rezultate poslati ili razrednici Dubravki (6f), Koraljki (6e) ili meni direktno na mail [tomislav.vilenica@skole.hr](mailto:tomislav.vilenica@skole.hr).

Hvala, vježbajte, ostanite aktivni!

<https://youtu.be/nS0giTPyfdc>