TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA, 22.5.2020.

* Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje,
* Penjanje na zapreke do 80 cm,
* Poigravanje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu (R)
* Vježbaj uz poznate sportaše u Školi na trećem.
* Bacanje i hvatanje odbijene lopte

Ljepljivom papirnatom trakom načini krug na zidu ili nacrtaj kredom na tlu.

Baci loptu jednom rukom u krug.

Odbijenu loptu uhvati objema rukama.

* Penjanje na zapreke

Popni se četveronoške uz stube i na isti način se spusti.

(Upute za penjanje: lijeva ruka – desna noga,

desna ruka – lijeva noga)

Pazi da se ne ozlijediš!

POZOR: Vježbu izvodi uz nadzor ukućana!

* Poigravanje loptom

Poigravaj se (vodi) loptu jačom rukom u mjestu.

Poigravaj se (vodi) loptu slabijom rukom u mjestu.

* Samovrednovanje

Pokaži palac gore ako ti se svidjela današnja nastava TZK-a ili palac dolje ako ti se

nisu svidjeli današnji motorički zadaci.