

Tjelesna i zdravstvena kultura, 47. sat

Upor za rukama osloncem nogama na povišenju

Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N)

**Uvodni dio**

Pleši Hoki poki i zapjevaj! <https://www.e-sfera.hr/dodatni-digitalni-sadrzaji/3d689d93-eee1-4027-bd2c-149d2795132c/>

**Glavni dio**

Zamoli roditelje da ti pomognu pri izvođenju sljedeće vježbe.

Upor za rukama osloncem nogama na povišenju

Pogledaj objašnjenje izvođenja vježbe. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDndWuiHEEE>

Pokušaj ovako:



Laktovi moraju biti pruženi, a leđa ravna. Bravo!

Jesi li uspio/uspjela izvesti vježbu pravilno:

*- „Jesam.“* – uzručiti

- *„Uglavnom jesam.“* – predručiti

- *„Uglavnom nisam.“* – ruke uz tijelo.

Zamoli tatu, brata ili nekoga od ukućana da odigrate nogomet. Ako to vremenske prilike dozvoljavaju i imaš vanjski prostor za korištenje.

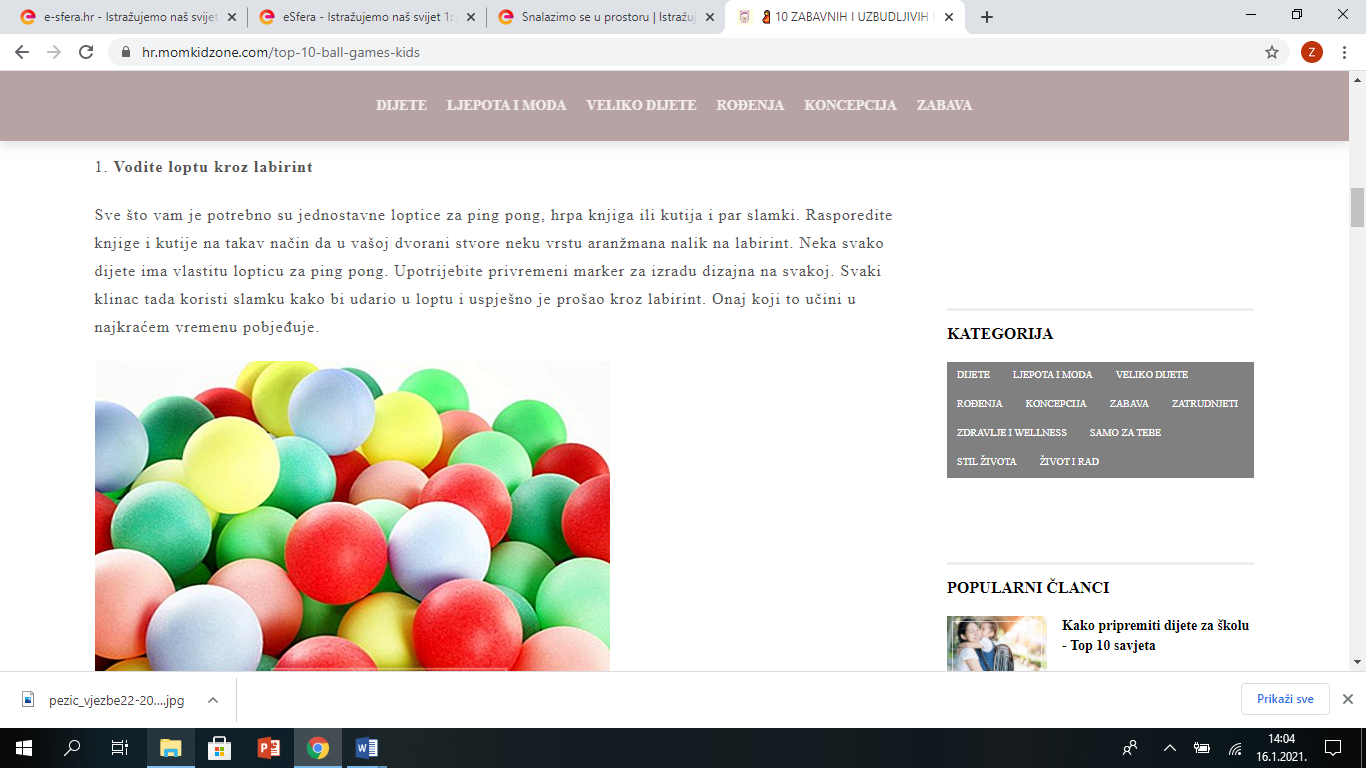
Ako ne, u dogovoru s ukućanima, vodi nogometnu loptu oko namještaja i kroz sobu. Pazi da ne napraviš štetu, kontroliraj loptu!

**Završni dio**

**Vodite loptu kroz labirint!**

**Sve što ti je potrebno su loptice za ping pong, hrpa knjiga ili kutija i par slamki.**

**Rasporedi kutije i knjige da čine labirint. Neka svatko od ukućana ima svoju lopticu. Služeći se slamkom kojom udaraš po loptici i uspješno prolaziš kroz labirint. Onaj koji to učini u najkraćem vremenu pobjeđuje.**

****