

ŠKOLA: VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLJINI

RAZRED: VII

NASTAVNI PREDMET: TZK

DATUM: 29.04.2020.

Drage sedmaši odvojite si malo vremena za tjelesno vježbanje:

Na stranici skole.sum.ba pronadjite današnju lekciju koja se zove Fleksibilnost ili gibljivost. Otvorite ju, pogledajte i krenite s vježbanjem! U lekciji je rečeno da je motorička sposobnost fleksibilnost posebno zastupljena u sportovima kao što su gimnastika, košarka, tenis.

Nakon što smo uradili zadane vježbe iz lekcije, ponovit ćemo nekoliko elemenata iz gimnastike i košarke koje smo radili na satima TZK-a. Za to nam je potrebna mekana prostirka, lopta (koju god imate ili napravljenu od papira) i malo prostora za izvedbu.

Od gimnastičkih elemenata uradit ćemo po 5 puta:

1. Stoj na lopaticama- svijeća
2. Kolut naprijed
3. Stoj na čelu

Od košarkaških elemenata ponovit ćemo tehniku šuta iz ležanja na leđjima.

-Legnemo na prostirku i lopta nam je u rukama iznad čela, radimo pravilnu tehniku šuta izbacujući loptu vertikalno uvis u visini 1-1,5 metra. Cilj je da nam se lopta vrati u postavljenu ruku iznad glave. Ovo možemo učiniti zanimljivijim brojeći koliko puta nam se lopta pravilno vratila u postavljenu ruku i napraviti natjecanje s bratom, sestrom ili roditeljem...

Uživajte vježbajući☺