|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TJELESNA I ZDRAVSVENA KULTURA**  **5. razredi**  **NASTAVA NA DALJINU - TRAVANJ**  **OSNOVNA ŠKOLA BOGUMILA TONIJA, SAMOBOR**  **Andreja Kadić, prof., Ismeta Čerkez, prof.** | | | | | | |
|  | **TEMA**  AKTIVNOST | POJAŠNJENJE | **POTREBNI MATERIJALI/REKVIZITI ZA PROVEDBU** | PONAVLJANJE | IZVOR |  |
| **U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH** | **VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO** | usavršiti pojedine aktivnosti | INERNET  (pogledati poveznice) |  | [https://wordwall.net/hr/resource/1055551/u-zdravom-tijelu-zdrav-duh-vje%c5%bebajmo](https://wordwall.net/hr/resource/1055551/u-zdravom-tijelu-zdrav-duh-vježbajmo) |  |
| **VJEŽBAJMO ZAJEDNO** | **PRESKAKIVANJE VIJAČE** | usavršiti naučeno | tenisice i vijača |  | <https://www.youtube.com/watch?v=G4qFlYHcjds&feature=youtu.be> |  |
| TRČANJE.jpg | **HODANJA**  **TRČANJA**  **ROLANJE**  **VOŽNJA BICIKLOM** | slobodno vrijeme,  rekreacija,  priprema za aktivnosti | tenisice,  sportska oprema  bicikl, role… | po mogućnosti svaki dan ako je u skladu sa uputama stožera civilne zaštite |  |  |
| pv.jpg | PRIPREMNE VJEŽBE | pripremne vježbe –  razgibavanje | lopta  palica (drška od metle)  INERNET  (pogledati poveznice) | svaki dan (prije aktivnosti) | <https://youtu.be/8G9tV5LYQZ8>  <https://youtu.be/LDqaXDzvFRs>  <https://www.youtube.com/watch?v=0USGeszMumM> |  |
| GIM.jpg | **GIMNASTIKA**  kolut naprijed  stav na lopaticama | usavršavati navedene aktivnosti | MEKANA PODLOGA  (deka, poplun…)  INERNET  (pogledati poveznice) | nakon pripremnih vježbi | <https://youtu.be/VNkQZcccRqI>  <https://youtu.be/Z4JOY4yj_Ys> |  |
| https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQSf_Cw3DW5hE6sV_y2D1w68sH2CA5zjwp4V3Ohvr4vaQMSPPoA | **ODBOJKA**  vršno odbijanje  pravila igre | zadatak izvoditi samostalno, u mjestu, u odbojkaškom stavu | lopta (mekana, približno iste veličine kao odbojkaška lopta)  INERNET  (pogledati poveznice) | 2-3 puta  tijekom tjedna  10 min | <https://youtu.be/O8OJgUktat0>  <https://www.sportilus.com/sportopedia/odbojka-pravila/> |  |
| RUKOMET.jpg | **RUKOMET**  pravila igre  hvatanje i dodavanje lopte u zid | zadatak izvoditi samostalno, u mjestu | lopta (približno iste veličine kao rukometna lopta) | 2-3 puta  tijekom tjedna  10 min | <https://youtu.be/X_7zR5erx-Y>  <https://www.sportilus.com/sportopedia/ukratko-o-rukometnim-pravilima/> |  |
| **SPORTSKE IGRE** | **MINI ODBOJKA**  **MINI NOGOMET**  **BADMINTON**  **TENIS**  **STOLNI TENIS**  **KOŠARKA** | Zadatak izvoditi u paru ili s nekim članom obitelji | lopta, reketi za badminton, tenis ili stolni tenis, mreža | više puta tjedno |  |  |
| **ŽONGLIRANJE ZA RAZONODU** | **ŽONGLIRANJE** | samostalno | loptica, može i teniska | više puta tjedno  -razonoda | <https://www.facebook.com/propriocentar/videos/1248136352053592/?sfnsn=mo&extid=rzJUGF7GuitWZmzk&d=n&vh=e> |  |
| istezanje.jpg | **VJEŽBE ISTEZANJA** | zadatak izvoditi samostalno (možete uključiti i ukućane ) | INERNET  (pogledati poveznice) | svaki dan,  nakon aktivnosti | <https://www.youtube.com/watch?v=C8eGV23KO0A>  <https://youtu.be/C8eGV23KO0A> |  |
| **KRUŽNI TRENING** | **VJEŽBE SNAGE** | zadatak izvoditi samostalno |  | jednom do dva puta tjedno | poslat ću vam u Teamse |  |

**Upute za rad:**

* aktivnosti provoditi što više na otvorenom, ali izoliranom mjestu
* za dodatne savjete kontaktirajte me u razrednom timu (Teams)
* vodite brigu o prehrani i spavanju
* **u prilogu je Dnevnik aktivnosti koje morate voditi i poslati na kraju mjeseca – TRAVANJ!!**
* **OBAVEZNO UPISATI IME I PREZIME, RAZRED!!!!**

**Savjeti:**

Već sam vam rekla da je tjelesna i zdravstvena kultura najvažniji predmet koji imate , čuvajte se, čuvajte svoje i tuđe zdravlje.

Nadam se da se vidimo ubrzo!

Vaše profesorice

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DNEVNIK AKTIVNOSTI - TRAVANJ** | | | | | |
| **Ime i prezime učenika: Razred:** | | | | | |
| **DATUM** | **AKTIVNOST** | **TRAJANJE** | **BROJ PONAVLJANJA** | **MOJA**  **ZAPAŽANJA** | **NAPOMENA** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |