|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TJELESNA I ZDRAVSVENA KULTURA**  **7. razredi NASTAVA NA DALJINU - TRAVANJ**  **OSNOVNA ŠKOLA BOGUMILA TONIJA, SAMOBOR**  **Ismeta Čerkez, prof., Andreja Kadić, prof., Zoran Rajčević, 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) | 1-2 puta | [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** | **VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO SA VIJAČOM** | usavršiti naučeno | tenisice i vijača | 1-2 puta | <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 |  |  |
| 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> |  |
| https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQSf_Cw3DW5hE6sV_y2D1w68sH2CA5zjwp4V3Ohvr4vaQMSPPoA | **ODBOJKA**  vršno odbijanje  pravila igre,  donje odbijanje lopte | 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 (može i o zid), vođenje lopte u mjestu i u kretanju | 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/> |  |
| KRUŽNI TRENING | **TRENING ZA CIJELO TIJELO** | zadatak izvoditi samostalno | sportska oprema | 1-2 puta tjedno | U Temsu |  |
|  |
|  |
|  |
| 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://www.youtube.com/watch?v=BcOvAoeVwx4> |  |
| **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 |  |  |

**Upute za rad:**

* aktivnosti provoditi što više na otvorenom, ali izoliranom mjestu
* za dodatne savjete kontaktirajte nas u razrednom timu (Teams)
* vodite brigu o prehrani i spavanju
* u prilogu je dnevnik aktivnosti koje morate voditi i poslati nam na kraju mjeseca (travanj) na mail: [cerkez.ismeta@gmail.com](mailto:cerkez.ismeta@gmail.com), [andreja.kadic@skole.hr](mailto:andreja.kadic@skole.hr), [zoran.rajcevic@skole.hr](mailto:zoran.rajcevic@skole.hr)

OBAVEZNO UPISATI IME I PREZIME, RAZRED!!!!

**Savjeti:**

**Čuvajte se, čuvajte svoje i tuđe zdravlje.**

Nadamo se da se vidimo ubrzo!

Vaši profesori

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DNEVNIK AKTIVNOSTI** | | | | | |
| Ime i prezime učenika: Razred: | | | | | |
| **DATUM** | **AKTIVNOST** | **TRAJANJE** | **BROJ PONAVLJANJA** | **PREĐENI METRI/KM** | **NAPOMENA/ ZAPAŽANJA** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |