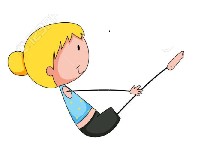
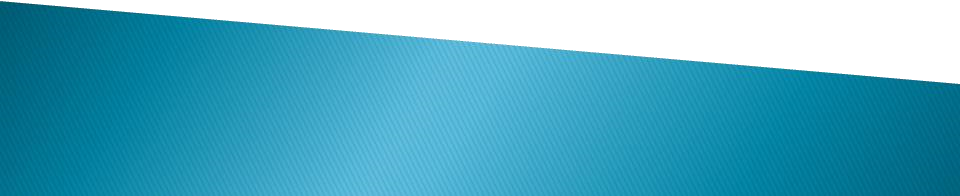
d



* Razlikujemo pripremne vježbe po njihovom utjecaju
* Samostalno odabiremo vježbe za vlastite potrebe
* Primjenjujemo terminologiju vježbi

NAMJENA PRIPREMNIH VJEŽBI

* Najčešće se koriste kao priprema lokomotornog sustava za složenije aktivnost
* Razvija se i održava optimalna pokretljivost zglobova
* Razvija se koordinacija pokreta, osjećaj za prostor i preciznost gibanja
* Otklanja se i opušta mišićna napetost
* Razvija mišićna snaga i fleksibilnost

Dragi učenici i učenice !

U novom zadatku tjelesne i zdravstvene kulture osvrnuli smo se malo i na terminologiju aktivnosti koje radimo u najosnovnijem obliku. Pažljivo pročitajte sve o pripremnim vježbama pokušajte što više naučiti i zapamtiti od pročitanog.

Danas je neophodno za sve dobne skupine da se znaju same zagrijati, istegnuti, olabaviti i ojačati svoju muskulaturu da bi se bolje osjećali i bili zdraviji. One bi se trebale svakodnevno odrađivati bez obzira na dob i spol prilagođene osobi i njegovom zdravstvenom statusu.

Primjenite vježbe koje smo radili u školi na početku sata, sa svojih treninga ili koje nađete na mrežnim stranicama. Kreirajte sami po vlastitoj želji svoje pripremne vježbe !

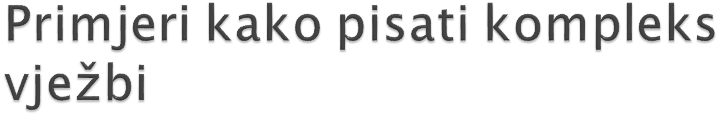
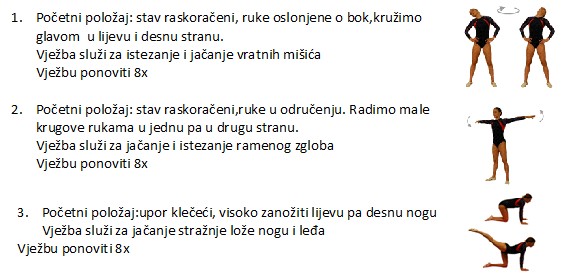
Također, zadatak je da u dane kada imate po rasporedu tjelesni sami odradite pripremne vježbe prvih 15 minuta po izboru, a zatim napišete i opišete u dnevnik željenu aktivnost jednu ili dvije. Rasporedite si pisanje vježbi , nemojte ih pisati sve u jednom danu. Vjerujemo da ste i vani aktivni na svojim biciklima , rolama ili u šetnji po pravilima koje moramo poštivati.

***ZADATAK:***

* složi svoj kompleks od 10 vježbi , može biti sa pomagalom (npr. lopta, vijača , palica, traka, drška, bučice i sl.),u paru (netko od ukućana) ili da se zagrijavate sami.
* napiši čemu vježba služi
* nacrtaj vježbu ili ju odaberi na mrežnim stranicama

svaku vježbu opiši svojim riječima

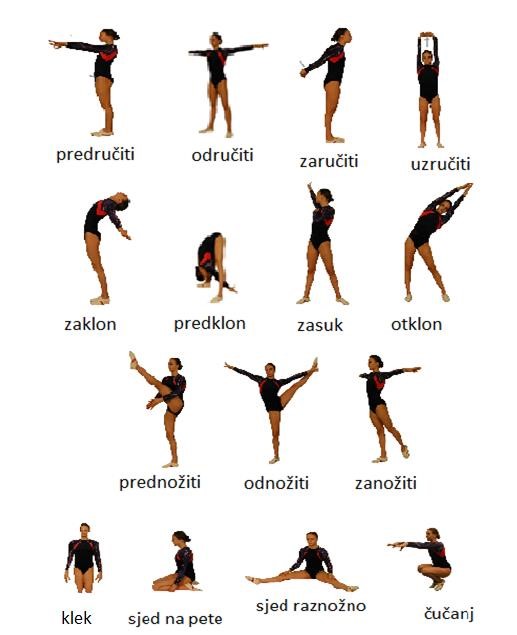
odredi broj ponavljanja



* Vježba se ponavlja 6-10 x Redoslijed vježbi:
* prvo vježba za sve dijelove tijela, pa zatim od glave prema nogama sa završetkom na skokovima, poskocima.
* vježbe koje će aktivirati veći broj mišičnih skupina (kompleksne vježbe)
* vježbe koje će aktivirati manje mišićne skupine pojedinih dijelova tijela
* Vježbe jačanja i istezanja

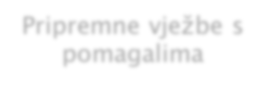
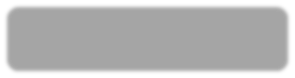
Učinkovito se provode i uz glazbu





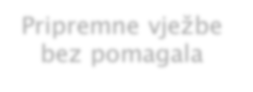
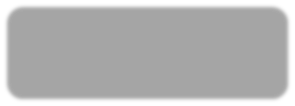


Vježbe dijelimo i na :



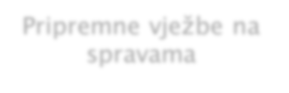
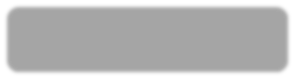
Pripremne vježbe s

pomagalima



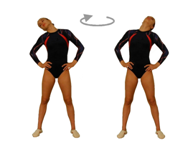
Pripremne vježbe

bez pomagala

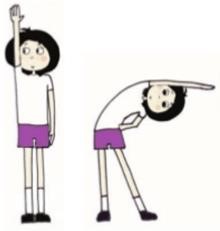


Pripremne vježbe na

spravama



* Često se nazivaju prostim vježbama iako one mogu biti složene po svojoj strukturi i veoma teške za izvesti
* Mogu se izvoditi pojedinačno i u paru



* Pripremne vježbe s rekvizitima ili pomagalima su izuzetno korisne, zahvaljujući spravama može se preciznije usmjeriti djelovanje.
* Težina sprave pojačava intenzitet aktivnosti i tako se snažnije djeluje na aparat za kretanje i organizam uopće.
* Pripremnim vježbama sa pomagalom brzo se mogu, transformirati u kondicijske vježbe



Vježbe dijelimo na:



imaju zadatak da podignu

mišićnu snagu od koje ovisi

opća tjelesnu sposobnost

ko

i pravilno držanje tijela



Koriste se u cilju istezanja

kratkih mišića i tetiva kako

bi se povećala pokretljivost



Koristimo kako bi opustili

previše zategnuti mišić

nakon aktivnosti i osigurali

brzi oporavak



VJEŽBE JAČANJA



VJEŽBE OPUŠTANJA

I LABAVLJENJA



VJEŽBE ISTEZANJA



Vježbe za glavu i

vrat

Vježbe za ruke i

rameni pojasa

Vježbe za

trup

Vježbe za

nogu

Vježbe za

zdjelicu

Vježbe za

stopala

***Znači, u svom „ Dnevniku aktivnosti“, morate napisati, opisati i nacrtati 10 vježbi po izboru, ali pratiti gore navedene upute kojim redom po dijelovma tijela. Slikajte što ste napisali i pošaljite u kanal tjelesnog ili u „Čavrljanje“ 18. 5. 2020. do 19.00 sati.***

***Ne pišete u „Dnevnik aktivnosti „ svaki dan vježbe koje radite. Odradite razgibavanje po rasporedu kada imate tjelesni, a „dnevnik aktivnosti“ pišete kako sami odredite tempo rada za tih 10 vježbi koje morate opisati.***

***Za sva pitanja pitajte nas u kanalu tjelesnog!***

***Vaši profaći TZK – a!***

