Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec šk.god. 2019/2020.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Razred:**  OOS 15

**Nadnevak:** 18.3.2020.

**Nastavna tema:** vježbe s loptom

Za navedene igre i aktivnosti potrebna vam je veća lopta.

Na dvorištu se postave 2 oznake u razmaku od oko 3-4 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične boce ili grane.

1. Trčanje u krug

**Opis aktivnosti:** učenik laganim tempom trči oko oznaka držeći loptu u rukama ispred sebe 10x u krug.

1. Trčanje natraške

**Opis aktivnosti:** učenik lagano trči oko oznaka krećući se natraške 5x u krug držeći loptu objeručke, iza sebe.

1. Zeko hop

**Opis aktivnosti**: učenik stavi loptu između potkoljenica i radi sunožne skokove na mjestu 10x

1. Sat tik-tak

**Opis aktivnosti**: učenik stoji i objeručke diže i drži loptu iznad glave te radi naizmjenične otklone (u lijevu i desnu stranu) 5x u svaku stranu

1. Helikopter

**Opis aktivnosti**: učenik objeručke drži loptu iznad glave te kruži gornjim dijelom tijela 10x

1. Bacanje lopte u vis

**Opis aktivnosti**: učenik objeručke drži loptu ispred sebe te baca loptu objeručke u vis 10x

1. Mali – veliki

**Opis aktivnosti**: učenik objeručke drži loptu ispred sebe, čučne, loptom dotakne tlo ispred sebe i uspravi se u početni položaj 10x

1. Bacanje lopte u vis s pljeskom

**Opis aktivnosti:** učenik objema rukama hvata loptu, pruži ruke prema dolje i baca je visoko iznad sebe, 1x pljesne rukama i hvata loptu prije nego padne na tlo. Ponavlja isti zadatak, ali pokušava 2x pljesnuti rukama. Nakon toga pokušava povećati broj pljeska, a da mu lopta ne padne na tlo.

1. Relaksacija- otresi ruke i noge te duboko udahni 10 x.