

6.3.2015.

TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

Tema: HODANJE I TRČANJE: Hodanje zadanom brzinom

-Uraditi vježbe zagrijavanja (vježbe koje radimo na satu Tjelesnog i zdravstvenog odgoja)

-Paziti na redoslijed vježbi (zagrijavamo se od glave, ramenog pojasa, leđnih mišića i na kraju zagrijavamo mišiće nogu).

- hodanje usporenim tempom oko stola uz pravilno držanje tijela (trajanje otprilike 3 min.)

- hodanje na prstima i peti usporenim tempom naizmjenično (trajanje otprilike 3 min.)

-hodanje brzim tempom uz držanje knjige na glavi (trajanje otprilike 5 min.) Paziti da knjiga ne padne sa glave i voditi računa o pravilnom držanju tijela.

-hodanje brzim tempom sa loptom u jednoj ruci (trajanje otprilike 5 min.)

Sve vježbe uraditi pravilno!