

Tjelesno-zdravstvena kultura

Upor za rukama osloncem nogama na povišenju

UVODNI DIO

- a) Otvori poveznicu, zapjevaj i zapleši uz pjesmicu. Izaberi hoćeš li biti bubamarac ili bubamara:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pp6AUK9o0o0>

GLAVNI DIO

- b) Dobro se razgibaj uz ove vježbe, slijedi upute:
<https://www.youtube.com/watch?v=8M9gsu3lYHc&t=397s>
- c) Uzmi spužvu ili neku drugu mekanu podlogu i postavi je na pod blizu kauča ili kreveta. Legni potrbuške na podlogu. Noge stavi na krevet ili kauč, a rukama se upri o tlo na podlozi. Laktovi moraju biti pruženi, a leđa ravna. Vježbu možeš izvoditi pomoću klupe ili stolca koji također mogu služiti kao oslonac za noge. Vježbu izvedi više puta.

ZAVRŠNI DIO

- a) Odigraj igru „TKO SE NEĆE NASMIJATI!“ s ukućanima. Sjednite svi zajedno u sobu u kojoj najčešće zajedno boravite. Ti prođi sobom, idi od jednog do drugog ukućana i gledaj u svakoga od njih. Njihov je zadatak da te nasmiju na različite načine, a tvoj je zadatak da ostaneš ozbiljan/ ozbiljna. Uspiju li te nasmijati, zadatak moraš ponoviti. Ako prođeš, a da se ne nasmiješ, odaberi jednog člana obitelji koji će te zamijeniti.