U OVOM DOKUMENTU NALAZI SE NEKOLIKO AKTIVNOSTI VEZANIH U SPORT I REKREACIJU.

PRVA OD NAVEDENIH AKTIVNOSTI JE PANTOMIMA. NA SLIJEDEĆOJ POVEZNICI NALAZE SE UPUTE ZA PANTOMIMU S ONLINE POJMOVIMA: <https://www.pantoparty.com/hr/>, TAKOĐER MOŽETE UVRSTITI I SVOJE POJMOVE, NEKA TO BUDU POJMOVI KOJI UKLJUČUJU KRETANJE I RAZNE POKRETE, POPUT: TRKAČ, SKAKANJE U DALJ, VOŽNJA BICIKLA, ITD…

POLUDJELI RAK

HODAJ ČETVERONOŠKE KAO RAK! RUKE I NOGE MORAJU BITI NA PODU S TRBUHOM OKRENUTIM PREMA GORE. POKUŠAJ TAKO HODATI OD JEDNE STRANE PROSTORIJE DO DRUGE. MOŽEŠ SI I OTEŽATI TAKO DA STAVIŠ NA TRBUH NEKI PREDMET KOJI MORAŠ PRENJETI (NPR. GUMICU, PERNICU…) SVAKI PUT KADA TI PREDMET PADNE KREĆEŠ ISPOČETKA!

NA IDUĆOJ POVEZNICI NALAZI SE IGRA S POKRETIMA KOJE TREBAŠ NAPRAVITI: <https://wordwall.net/resource/906120/tjelesna-i-zdravstvena-kultura/tjelesni-online->

U VIDEU NA SLIJEDEĆOJ POVEZNICI NALAZE SE VJEŽBE KOJE SE MOGU RADITI U KUĆI. VIDEO JE NA ENGLESKOM JEZIKU NO VIDLJIVI SU SVI POKRETI KOJE JE POTREBNO NAPRAVITI:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA:

<https://www.youtube.com/watch?v=5RCvxFFg_BA&list=PLMa4ALYwv2b9YB0_gWequcU7tlGqSN1yl>

VJEŽBE ISTEZANJA:

<https://www.youtube.com/watch?v=g58-Ky684Rc&list=PLMa4ALYwv2b9YB0_gWequcU7tlGqSN1yl&index=2>