**Tjelesna i zdravstvena kultura 6 razred 20.-24.4.2020.**

Predviđeno trajanje 17-22 minuta

**Uvodni dio: Trčanje u mjestu – 1 minuta**

**Pripremni dio: Vježbe razgibavanja**

1. vrat – jedna druga strana i gore dolje, lijevo – desno - po 5 ponavljanja

2. ramena - kruženje naprijed i natrag 10+10 ponavljanja

3. kruženje rukama naprijed i natrag - 10 + 10 ponavljanja

4.kuženje kukovima - 10 ulijevo + 10 udesno ponavljanja

5. gore – ispred – dolje ( zaklon – preklon - dotakni pod ) 8x kruženje

6. koljenima 10 lijevo + 10 desno

7. kruženje zglobovima ( skočni i šaka ) 10 lijeva + 10 desna

AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽEBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE

**Glavni dio: Vježbe snage**

1. Sqaut Twist 12x /pauza 2 minute - 3 serije ( DAKLE NAPRAVIŠ 12 PA ODMORIŠ 2 MIN, PA 12 PA ODMORIŠ 2 MIN, PA 12. <https://www.youtube.com/watch?v=xmMMeTAXItg>

Pauza 3 minuta, popij malo vode

 2. Walk down - plank 8x /pauza 2 minute – 2 serije ( 8 HODNJA/ PAUZA 2 MIN /PA 8 HODANJA) <https://www.youtube.com/watch?v=mRtGCEu8FZY>

Pauza 3 minuta, popij malo vode

3. Leđnjaci 10x svaka ruka – 2 serije/ pauza između serija 90 sekundi. <https://www.youtube.com/watch?v=cc6UVRS7PW4>

Pauza 3 minuta, popij malo vode

4. Trbušnjaci – peta/ruka 10x svaka strana – 2 serije / pauza između serija 90 sekundi. <https://www.youtube.com/watch?v=RW25fbkQxVQ>

**Završni dio: Vježbe istezanja**

Za kraj istegni stražnje mišiće natkoljenice tako da se prekloniš dolje s raširenim nogama i pokušaš dotaknuti pod, koljena moraju biti ispružena.

Istegni prednje mišiće natkoljenice (kvadriceps) i stražnje mišiće nogu (list).

Istegni trbušne mišiće tako da legneš na trbuh i podigneš se na ispružene ruke, a kukovi su na podu.

Učitelj: Tomislav Vilenica, prof.