TZK – 28.4.2020.

* Vježbaj uz poznate sportaše u *Školi na trećem.*
* **Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta:**
* U dvorištu ili parku odredi startnu crtu i cilj. Trči iz visokog starta do cilja, barem tri puta. Zamoli brata/sestru da ti mjeri vrijeme štopericom na mobitelu.
* **Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti**

**Opis:** Učenik iz različitih udaljenosti gađa loptom u određeni cilj. Cilj može biti određen nekim crtežom (nacrtajte smajlića na papir i zalijepite na zid, površinu u koju učenik gađa). Zadati učeniku određenu udaljenost, od 1 metar, 2 metra, 3 metra. Paziti da pri gađanju uvijek bude lopta u jednoj ruci, a suprotna noga ispružena. Ako učenik gađa desnom rukom naprijed je lijeva noga. Ako učenik gađa lijevom rukom naprijed je

desna noga.



* ZAVRŠNI DIO:

Zapleši i uživaj

<https://www.youtube.com/watch?v=kX7yzBH79DI>

* Samovrednovanje.

Pokaži *palac gore* ako ti se svidjela današnja nastava TZK-a ili *palac dolje* ako ti se nisu svidjeli današnji motorički zadaci.