TZK, 3.6.2020.

Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje,

Različiti položaji upora i sjedova na spravama

* Vježbaj uz medvjeđu pjesmicu. https://www.youtube.com/watch?v=v\_U7ERmMGzU
* Bacanje i hvatanje odbijene lopte

Ljepljivom papirnatom trakom načini krug na zidu ili nacrtaj kredom na tlu.

Baci loptu jačom rukom u krug.

Odbijenu loptu uhvati objema rukama.

Bacaj pet puta. Broji koliko si puta pogodio/pogodila krug.

Baci loptu slabijom rukom. Uhvati objema rukama.

Bacaj pet puta i broji pogotke.

Baci loptu objema rukama i uhvati.

Bacaj pet puta. Koliko si pogodaka postigao/postigla?

* Različiti položaji upora i sjedova

Legni potrbuške na pod.

Rukama se upri od poda.

Laktove i leđa ispruži.

Noge postavi na povišenje (stube, krevet i slično).

Taj položaj tijela zadrži pet sekundi (Broji do pet.).

* Samovrednovanje

Pokaži palac gore ako ti se svidjela današnja nastava TZK-a ili palac dolje ako ti se nisu

svidjeli današnji motorički zadaci.