**Dragi moji učenici.**

**NOVI TJEDAN NOVI IZAZOV!**

PROČITAJTE UPUTE S RAZUMIJEVANJEM, A AKO NEŠTO NIJE JASNO, PITAJTE ME U PORUKAMA ILI NA VIDEO POZIVU.

NA KRAJU SVAKOG TJEDNA (U PETAK) POTREBNO JE POSLATI TABELU S AKTIVNOSTIMA KOJE SU ZADANE ZA TAJ TJEDAN. ZADATAK NIJE TABELA NEGO AKTIVNOSTI. AKO ZNATE NEKI DRUGI NAČIN DA MI POŠALJETE AKTIVNOSTI, NEMA PROBLEMA. KAKO GOD ŽELITE.

Svi su zadaci objavljeni u kanalu TZK u teamsu u objavama, u dokumentima i na stranici OŠ Podturen TZK 5-8 razred na facebooku.

**Zagrijavanje – izvode svi učenici 5.-8. razreda**

Prije svakog odrađivanja izazova potrebno je napraviti zagrijavanje (pripremne vježbe) u trajanju 6-8 minuta kao i kad smo na nastavi u školi – VJEŽBE BIRATE SAMI.

**IZAZOV „Tko će više 5“- čučnjevi**

**Svi učenici 5.-8. razreda**

Ovoj tjedan radimo izazov s čučnjevima. Potrebno je 2 puta u tjednu najmanje 5 minuta raditi čučnjeve i zabilježiti koliko čučnjeva ste uspjeli napraviti (u stupcu TZK).

Dakle broji se koliko čučnjeva napravite u 5 minuta.

8. i 7. razred: Svakih 40 čučnjeva donosi jednu plavu značku.

6. razred: svakih 30 čučnjeva donosi jednu plavu značku.

5. razred: svakih 20 čučnjeva donosi jednu plavu značku.

Kako raditi čučnjeve <https://www.youtube.com/watch?v=atD0L5Poc8U&t=168s>

**Evo primjera kako ispuniti tabelu.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost/datum | TZK | TRČANJE | ROLANJE | BICIKL |
| 15.06.2020. | 60x 1 zelena značka | 15 min | 30 min | 20 min |

OBJAŠNJENJE ZA 8. I 7. RAZRED: svakih 40 čučnjeva boduje se jednom zelenom značkom.

Za 6. razred bilo bi 2 značke, a 5. razred 3 značke.

Svatko upisuje svoje rezultate (nema potrebe izmišljati).

Domaća zadaća je i dalje ista – 30 minuta fizičke aktivnosti (hodanje, trčanje, vježbanje uz linkove, usisavanje, što god već radili) – kao dokaz odrađenog možete poslati fotku (budite kreativni). Dovoljna je jedna fotka na kraju tjedna zajedno s tabelom.

Sve svoje aktivnosti trebate upisivati u tabele kako biste mogli pratiti koliko ste vremena bili aktivni. Uz to, tabelu krajem tjedna pošaljete meni kako biste za svoj trud bili adekvatno nagrađeni.

**NOGOMETNA GRUPA**

**Žongliranje loptom**

<https://www.youtube.com/watch?v=wFQ8eRRtIDY>

**Vježbe u paru – dodavanje, prijem lopte, koordinacija**

<https://www.youtube.com/watch?v=tCwLfFVA72w>

**IGRAJTE SE I DALJE**

**DLAN-STOPALO**

<https://www.youtube.com/watch?v=QgceHe2xPPo>

**Baci kocku i vježbaj**

Igraj kad god imaš volje, vremena i motivacije. Slobodno uključi i ukućane ( neće škoditi!), te sve zabilježi u tabelu s aktivnostima. Istovremeno baci dvije kocke; jedna označava stupce, druga redove. Primjer 1. bijela kocka 1, crna kocka 5. Treba odraditi vježbu u prvom redu i petom stupcu 5x.

Primjer 2. bijela kocka 4, crna kocka 2. Treba odraditi vježbu u četvrtom redu i drugom stupcu 5x.

Kocke mogu biti različitih boja, a možeš igrati i samo s jednom kockom (prvi put bacaš za redove, a drugi put za stupce). Broj ponavljanja možete odrediti sami. Pobjeđuje igrač koji prvi odradi sve vježbe u barem tri stupca ili reda. Ako ti neka vježba nije jasna zamijeni je svojom.

Srdačan pozdrav i ugodno vježbanje.