**Dragi moji učenici.**

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

NA KRAJU SVAKOG TJEDNA (U PETAK) POTREBNO JE POSLATI TABELU S AKTIVNOSTIMA KOJE SU ZADANE ZA TAJ TJEDAN.

Svi zadaci su 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 2“- vijača ili plank**

**Svi učenici 5.-8. razreda**

I ovog tjedna radimo izazov u preskakanju **VIJAČE,** ali u malo izmijenjenom obliku. Potrebno je 2 puta u tjednu 5 minuta preskakati vijaču i zabilježiti rezultate (u stupcu TZK).

Dakle broji se koliko puta možete preskočiti vijaču u 5 minuta, a koliko od toga u jednom komadu, bez greške.

Svakih 100 skokova donosi jednu plavu značkicu. Dakle, ako uspijete skočiti 300x osvajate 3 plave značke. Osim toga, dodatna zelena značka osvaja se ukoliko se uspije 100x skočiti u komadu, bez greške. Izazov je osvojiti što više plavih i zelenih značkica u tjedan dana. Poredak najuspješnijih biti će naknadno objavljen.

Možete skakati češće i više, ali u tabelu upisujete samo 2 rezultata najboljih 5 minuta za koja se odlučite.

Kako preskakati vijaču - <https://www.youtube.com/watch?v=eD45snQZ6TY>

Ukoliko nemate vijaču, za vas je **PLANK** izazov. Dva puta (dana) treba provesti što više vremena u planku. Svakih 30 sekundi bez odmora donosi jednu plavu značku, a svakih dodatnih 20 sekundi bez odmora, dodatnu zelenu značku. U tabelu treba upisati najdulje vrijeme provedeno u planku. Kao i kod vijače plank možete provoditi više puta, ali upisujete samo dva najbolja pokušaja.

Izdržaj u planku - <https://www.youtube.com/watch?v=lmwtG5kdjE8>

**Evo primjera kako ispuniti tabelu.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost/datum | TZK | TRČANJE | ROLANJE | BICIKL |
| 26.05.2020. | 5 min vijače - 365 preskoka  3. plave i 1. zelena značka  ili  1 min i 14 sek plank  2 plave značke i 2 zelene značke | 15 min | 30 min | 20 min |

OBJAŠNJENJE: Vijača - 3 plave značke, jer je više od 300 preskoka + jedna zelena, jer je jednom uspješno preskočeno više od 100 puta u komadu. Plank – 2 plave značke jer je 2x po 30 sek + 2 zelene jer je 2x po 20 sekundi duže odjednom bez odmora, u komadu.

Svatko upisujete 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.

S obzirom na to da smo u desetom tjednu rada na daljinu, već bi svi trebali moći izraditi dokumente u wordu s tabelama aktivnosti i znati ih poslati u čavrljanja, pa vas molim da to i učinite. Bit će lakše i meni i vama. Ako ipak ne možete, šaljite kao i do sada.

**NOGOMETNA GRUPA**

Kontrola lopte u mjestu

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

Kontrola lopte u kretanju

<https://www.youtube.com/watch?v=nlC3aery9O4>

Vođenje lopte i šutiranje unutarnjom stranom stopala

<https://www.youtube.com/watch?v=2CsBsTEg2aE>

**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.