**Dragi moji učenici.**

Molim vas da mi na vrijeme šaljete povratne informacije o svom radu.

NA KRAJU SVAKOG TJEDNA 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.

Slijedite upute, nemojte se okupljati u većem broju, budite s članovima svoje obitelji.

U nastavku šaljem prezentaciju koju treba otvoriti kako biste odradili nastavu TZK-e u šestom tjednu nastave na daljinu. Zadatak u prezentaciji treba ponoviti dva puta. Šaljem i link za nove pripremne vježbe kao i vježbe za nogometnu grupu.

Nadam se da ste ozbiljno shvatili upute i ovaj vid nastave i da ćete sa zadovoljstvom odraditi zadane sadržaje. Prije bilo kojeg oblika vježbanja obavezno napravite pripremne vježbe kao što smo to radili u školi kako se kasnije ne bi povrijedili zbog nezagrijanih i nepripremljenih mišića.

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 šestom 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.

Primjer tabele:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AKTIVNOST | sat TZK | trčanje | hodanje | baci kocku | bicikl | radovi u vrtu | dlan-stopalo | aerobik | UKUPNO |
| 27.04.2020. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28.04.2020. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29.04.2020. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30.04.2020. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**LINKOVI ZA NASTAVU**

TZK učenje na daljinu - pripremne vježbe

<https://www.youtube.com/watch?v=PJ2oARb0nWw>

Svi učenici imaju isti zadatak – pogledati prezentaciju Tjelesna aktivnost – ključ dugoročnog zdravlja, a na kraju prezentacije je zadatak koji treba odraditi.

IZAZOVI su i dalje isti

7-8 RAZRED

<https://www.youtube.com/watch?v=ixD2f6ePUgU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0hqjZH7AFU3xSg_PhcnLEtkfu7hZeA5w8R-wrtCapMkpepa9-JpUf1Gm8>

[PDF- Lista]([https://drive.google.com/file/d/1P9rP...](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&q=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1P9rP5zxFO0uoJngXImCjvymgET4hQnaR%2Fview%3Fusp%3Dsharing&redir_token=nN3jVIiKPfby6nrQsK9Q6JaWQQd8MTU4NzM2ODk0MUAxNTg3MjgyNTQx&v=ixD2f6ePUgU))

5-6 RAZRED

<https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c&fbclid=IwAR0plr9RYF235MVVuh3DmbUJrvPnc_W_2-SeN1PgPLvhcXSb8Nx1tWNMYXI>

POSTAVITE MIŠ NA TJELESNA AKTIVNOST I DVA PUTA BRZO KLIKNITE

# TZK 5.-8. razred



**NOGOMETNA GRUPA**

Trening visokog intenziteta za cijelo tijelo

<https://www.youtube.com/watch?v=XtObiEsf4Qk>

Kružni trening

<https://www.youtube.com/watch?v=U51O3O6zSgQ>

**DLAN-STOPALO**

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

**Baci kocku i vježbaj**

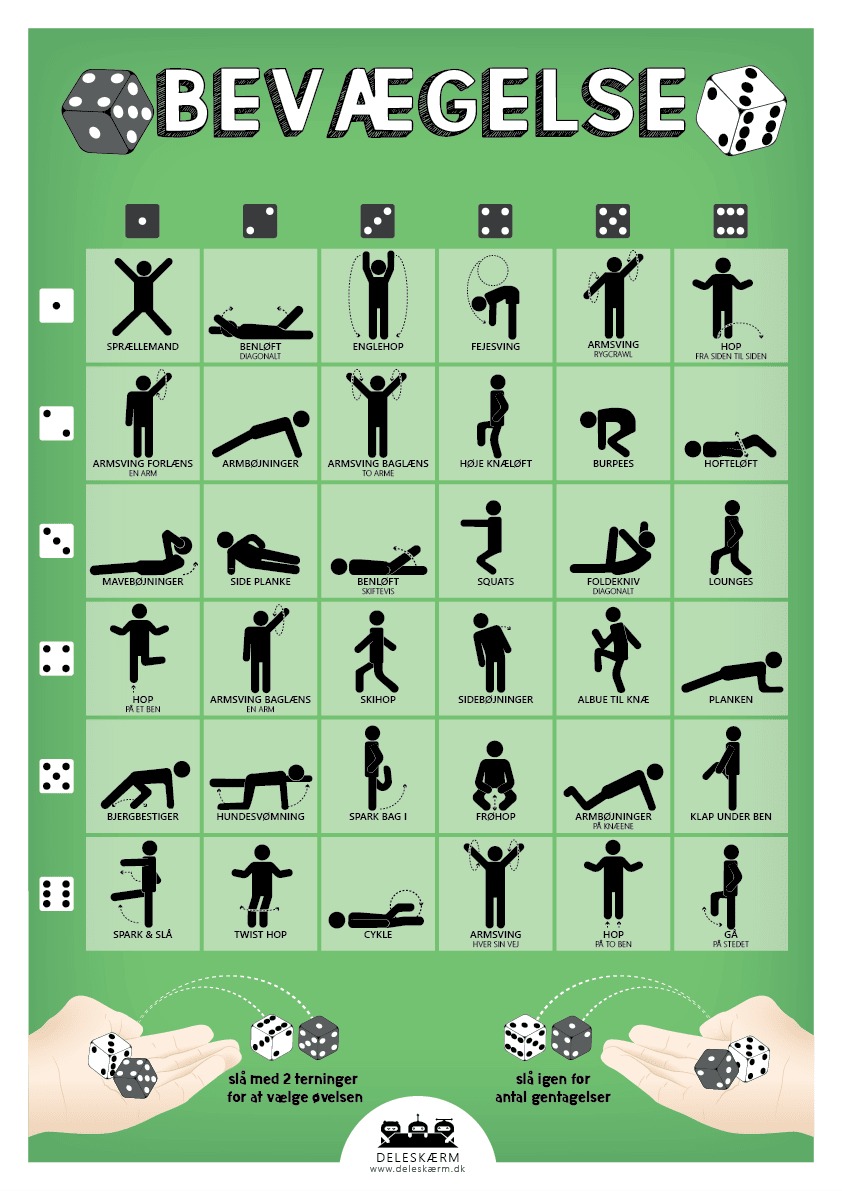
Igraj kad god imaš volje, vremena i motivacije. Slobodno uključi i ukućane ( neće škoditi!), te sve zabilježi u tabelu s aktivnostima. Istovremeno baci dvije kocke; jedna označava stupce, druga redove. Primjer 1. bijela kocka 1, crna kocka 5. Treba odraditi vježbu u prvom redu i petom stupcu 5x.

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.

Igra je u prilogu na dnu dokumenta.

Srdačan pozdrav i ugodno vježbanje.

**BACI KOCKU**