**TZK 22.5.2020.**

Sigurna sam da brinete o svojem zdravlju i da svakodnevno vježbate.

Vaš zadatak je voditi svoj osobni dnevnik tjelesnih aktivnosti od danas,

22.5.2020. do sljedećeg petka, 29.5.2020.

U petak, 29.5.2020. poslat ćete mi vaš osobni dnevnik tjelesnih aktivnosti.

Ako želite možete mi poslati i 1-2 fotografije.

Prijedlog:

|  |
| --- |
|  Moja tjelesna aktivnost |
| Redni broj | Datum | Pratim nastavu na HRT3 i vježbam | Moje aktivnosti u zatvorenom prostoru | Moje aktivnosti na otvorenom prostoru | Koliko vremena provodim u nekoj aktivnosti na otvorenom prostoru |
| 1. | 22.5.2020. |  |  |  |  |
| 2. | 23.5.2020. |  |  |  |  |
| 3. | 24.5.2020. |  |  |  |  |
| 4. | 25.5.2020. |  |  |  |  |
| 5. | 26.5.2020. |  |  |  |  |
| 6. | 27.5.2020. |  |  |  |  |
| 7. | 28.5.2020. |  |  |  |  |
| 8. | 29.5.2020. |  |  |  |  |

 **Prijedlog:**

*Pratim nastavu na HRT3 i vježbam:* da, ne, povremeno

*Moje aktivnosti u zatvorenom prostoru*: plešem, izvodim ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute, izvodim vagu zanoženjem na tlu, izvodim povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine, kućni poligon za vježbanje - <https://youtu.be/Af00QVwj_U8> -zatvoreni prostor

*Moje aktivnosti na otvorenom prostoru:* vozim biciklu, trčim, penjem se na stablo, izvodim ciklična kretanja različitim tempom do 4 min, gađam lopticom u pokretni cilj, rukomet, košarka, nogomet, graničar, izvodim vagu zanoženjem na tlu, dodajem i hvatam loptu u kretanju ,vodim loptu s promjenom smjera kretanja,vodim loptu sredinom hrpta stopala, izvodim udarac na vrata sredinom hrpta stopala, dvorišni poligon za vježbanje- <https://youtu.be/A7Cm8gVXn8c-> otvoreni prostor

Izradi vlastiti kućni ili dvorišni poligon za vježbanje i dobro se zabavi. Iskoristi stolice, jastučiće, štap od metle, plastične posude, loptu.... ili nešto drugo što zamisliš. Ukoliko nemaš ideju pogledaj video ili u Google tražilicu upiši pojam NTC poligoni pa pogledaj neke od primjera.

 Napravi poligon od minimalno 3 elementa.

Sretno!