

Dragi učenici, opet se susrećemo s nastavom na daljinu. Nadam se da ste dobro, u ovo vrijeme je iznimno **važno raditi na jačanju svog imunološkog sustava tako da se hranite što zdravije, redovito vježbate i boravite što češće na svježem zraku uz poštivanje epidemioloških mjera**. Započinjemo sat sa vježbama zagrijavanja i razgibavanja koje otvorite klikom na poveznicu. Glavni dio sata sadržava vježbe za razvoj izdržljivosti i klikom na poveznicu pored svake vježbe možete vidjeti njihovu pravilnu izvedbu. Na kraju napravite vježbe istezanja koje otvorite također klikom na poveznicu. Sve vježbe možete raditi na otvorenom prostoru. Redovito pregledavajte radne materijale koje šaljem za svaki sat jer na taj način vrednujem vašu aktivnost.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

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

GLAVNI DIO SATA

VJEŽBE ZA RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI

Vježbe ćemo izvoditi u kružnom obliku rada, napravite 3 kruga. Vježbe radite 30 sek i 15 sek odmora, nakon svakog kruga napravite 2 min odmora. Također pored svake vježbe se nalazi slika i link kako se vježba pravilno izvodi.

Vježba br.1 Zabacivanje potkoljenica (Butt Kicks) 30 sek rad/ 15 sek odmor

<https://www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval>



Vježba br.2 Poskoci uz spajanje lakta i nasuprotnog koljena

(Standing bicycle crunches) 30 sek rad/ 15 sek odmor

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



Vježba br.3 Skok sa raznoženjem i odručenjem (Jumping Jack)

30 sek rad /10 sek odmor

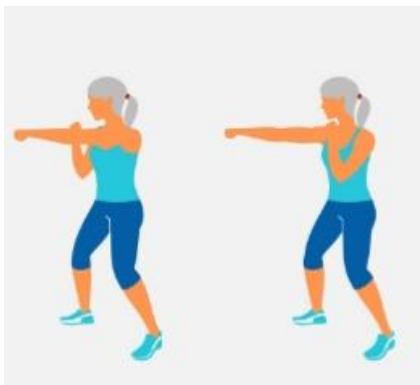
<https://www.youtube.com/watch?v=gRnvQaQIOvM>



Vježba br.4 Ispružanje ruku naizmjenice ispred sebe u položaju polučučnja

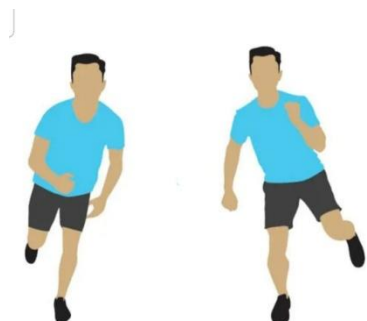
(Squat Jab) 30 sek rad/ 15 sek odmor

https://www.youtube.com/watch?v=M_-4ITrNehI



Vježba br.5 Klizački skokovi (Skater Squat Jumps) 30 sek rad/15 sek odmor

https://www.youtube.com/watch?v=2Yeq_438v5o



Vježba br. 6 Penjači (Mountain climber) 30 sek rad /15 sek odmor

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



Nakon svakog kruga 2 min odmora

VJEŽBE ISTEZANJA

https://www.youtube.com/watch?v=7h_Pn7NyJ0k