TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Dobar dan prijatelji!

Zovem se Ante i dolazim iz Solina. Danas vježbate sa mnom i mojim djedom Šimom. Pozovite i vi djeda ili baku ako su u vašoj blizini. Vjerujte mi, dobro ćete se zabaviti i nasmijati.

Zagrijmo se uz pjesmu i ples!



[RAZGIBAJMO SE.pptx](https://carnet-my.sharepoint.com/%3Ap%3A/g/personal/nives_bogdan_skole_hr/EYo0Z3tr3nlMjcospB7w0gQBLq6onvrGBFsC8Wedy_RhWA?e=tndpos)

U kući napravi poligon koji će sadržavati elemente puzanja i provlačenja. Odredi gdje će biti start poligona, osmisli putanju svojega kretanja (puzanja), postavi prepreke na putu (slalomsko puzanje između plastičnih čaša) i odredi gdje će biti cilj.

Prijedlog: puzi ispod stolice, provlači se da tijelom ne dodiruješ noge stolice.

Zamoli nekoga da ti izmjeri vrijeme koje ti je potrebno za dovršavanje poligona. Prijeđi poligon triput i potrudi se svaki put biti brži/brža.

