**Lista praćenja motoričkih aktivnosti** - **NASTAVA NA DALJINU** - ožujak 2020.

Ime i prezime: Razred:

Plusom (+) ili slovom iks (x) označi da je vježba odrađena.

Listu praćenja možeš isprintati ili direktno upisivati u tablicu.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aktivna pauza tijekom učenja** | | 1. tjedan (16.-20.3.2020.) | | | | | 2. tjedan (23.-27.3.2020.) | | | | |
| 16.3. | 17.3. | 18.3. | 19.3. | 20.3. | 23.3. | 24.3. | 25.3. | 26.3. | 27.3. |
| ❶ | Vježbe za vratnu kralježnicu  u sjedu na stolici |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ❷ | Vježbe za ruke i rameni pojas  u sjedu na stolici |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ❸ | Vježbe za trup u sjedu na stolici |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ❹ | Vježbe za noge u sjedu na stolici |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Motorička aktivnost –**  **vježbe za razvoj snage** | 1. tjedan (16.-20.3.2020.) | | | | 1. tjedan (23.-27.3.2020.) | | | |
| 1. dan | | 2. dan | | 3. dan | | 4. dan | |
| ❺ Čučnjevi | 10 |  | 12 |  | 14 |  | 16 |  |
| ❻ Sklekovi | 6 |  | 8 |  | 10 |  | 12 |  |
| ❼ Podizanje trupa iz ležanja  na leđima - trbušnjaci | 8 |  | 10 |  | 12 |  | 14 |  |
| ❽ Izdržaj u uporu na  podlakticama - plenk | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ❾ Podizanje ruku i nogu u  ležanju na trbuhu - leđnjaci | 8 |  | 10 |  | 12 |  | 14 |  |
| ❿ Čučanj-skok | 6 |  | 8 |  | 10 |  | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Motorička aktivnost –**  **vježbe istezanja** | 1. tjedan (16.-20.3.2020.) | | | | 1. tjedan (23.-27.3.2020.) | | | |
| 1. dan | | 2. dan | | 3. dan | | 4. dan | |
| ⓫ Istezanje ruku | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓬ Istezanje ramenog pojasa | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓭ Pretklon u sjedu raznožnom | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓮ Pretklon u sjedu sunožnom | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓯ Istezanje u sjedu na petama | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓰ „Mačkica“ (broj ponavljanja) | 6 |  | 8 |  | 10 |  | 12 |  |
| ⓱ Istezanje natkoljenice | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓲ Istezanje mišića stražnjeg  dijela nogu | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |

PRIPREMILE: Katja Luketić, prof., Bojana Kukec, prof. i Nives Krošnjar, prof.