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.
1	Vježbe za vratnu kralježnicu u sjedu na stolici										
2	Vježbe za ruke i rameni pojas u sjedu na stolici										
3	Vježbe za trup u sjedu na stolici										
4	Vježbe za noge u sjedu na stolici										

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

Motorička aktivnost – vježbe istezanja	1. tjedan (16.-20.3.2020.)				2. tjedan (23.-27.3.2020.)			
	1. dan		2. dan		3. dan		4. dan	
11 Istezanje ruku	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	
12 Istezanje ramenog pojasa	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	
13 Pretklon u sjedu raznožnom	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	
14 Pretklon u sjedu sunožnom	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	
15 Istezanje u sjedu na petama	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	
16 „Mačkica“ (broj ponavljanja)	6		8		10		12	
17 Istezanje natkoljenice	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	
18 Istezanje mišića stražnjeg dijela nogu	15 sec		20 sec		25 sec		30 sec	

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