

Lista praćenja pulsa prije i nakon aktivnosti - NASTAVA NA DALJINU- ožujak/travanj 2020.

Ime i prezime:

Razred:

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

Listu praćenja možeš isprintati, direktno upisivati u tablicu ili bilježiti u svojoj bilježnici.

Vježbe **aktivne pauze** radite svaki dan i samo bilježite znakom.

Vježbe za razvoj kondicije i vježbe istezanja radite dva put tjedno te bilježite broj ponavljanja i broj otkucaja srca!

Aktivna pauza tijekom učenja		3. tjedan (30.3.- 3.4.2020.)					4. tjedan (6.4.- 10.4.2020.)				
		30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.
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 kondicije	3. tjedan (30.3.- 3.4.2020.)				4. tjedan (6.4.- 10.4.2020.)			
	1. dan		2. dan		1. dan		2. dan	
Izmjerite puls u mirovanju								
5 Čučnjevi	15 sec		15 sec		30 sec		30 sec	
6 Jumping jacks	15 sec		15 sec		30 sec		30 sec	
7 Čučanj, upor i natrag	15 sec		15 sec		30 sec		30 sec	
8 Naizmjenični poskoci u upor	15 sec		15 sec		30 sec		30 sec	
9 Preskakivanje vijače – imitacija	15 sec		15 sec		30 sec		30 sec	
10 Stojeći lakat koljeno	15 sec		15 sec		30 sec		30 sec	
Izmjerite puls odmah nakon 1. kruga vježbanja								
Izmjerite puls odmah nakon 2. kruga vježbanja								
Izmjerite puls 2 minute nakon završetka vježbanja								

Motorička aktivnost – vježbe istezanja	3. tjedan (30.3.- 3.4.2020.)				4. tjedan (6.4.- 10.4.2020.)			
	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	
Izmjerite puls nakon istezanja								

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