

Motorička aktivnost - vježbe za razvoj kondicije

Vrijeme izvođenja svake vježbe je 15 sekundi, bilježiti u Listi praćenja motoričkih aktivnosti. Izvode se dva kruga vježbanja. Mjeriti puls prije vježbanja, između svake serije i na kraju vježbanja. Vrijeme izvođenja vježbi sljedeći tjedan povećava se na 30 sekundi, također se izvode dva kruga vježbanja. Vježbe za razvoj kondicije odrađuju se u dane prema školskom rasporedu održavanja redovne nastave TZK. U vježbi, gdje imate ponuđeno više opcija, birate opciju prema osobnoj želji.

5 Opcija A: Čučnjevi



Opcija B: Trčanje na mjestu



6 Jumping jacks



7 Opcija A: Čučanj, upor i natrag;



Opcija B: Prednoženje s poskokom



8 Opcija: A Naizmjenični poskoci u uporu



Opcija: B Jumping jacks



9 Preskakivanje vijače - imitacija



10 Lakat-koljeno u poskoku



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