

4. RAZRED

Pribor potreban za rad:

- sportska odjeća i obuća
- lopta
- plastične boce napunjene vodom
- glazba (mobitel, računalo, radio....)

Po dvorištu trči i hodaj naizmjenično 3 minute. Pokušaj što pravilnije izvesti opće pripremne vježbe kao što smo radili svaki sat u školi. Dobro razgibaj vrat, rameni pojas, ruke, trup i noge.

VOĐENJE LOPTE IZMEĐU STALAKA

Po dvorištu postavi na svakih pola metra čunj (možeš koristiti plastične boce napunjene vodom). Vodi loptu unutarnjim dijelom stopala između prepreka.

GAĐANJE U CILJ

Složi čunjeve (boce), gađaj ih s udaljenosti od 7 koraka. Možeš se natjecati s ukućanima.

PLES

Zapleši uz omiljenu glazbu.

Za kraj prošeći po dvorištu nekoliko minuta.