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

Ime i prezime: Razred:

Plusom (+), slovom iks (x) ili kvačicom (√) 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. |
| 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 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** |  | |  | |  | |  | |
| ❺Čučnjevi | 15 sec |  | 15 sec |  | 30 sec |  | 30 sec |  |
| ❻Jumping jacks | 15 sec |  | 15 sec |  | 30 sec |  | 30 sec |  |
| ❼Čučanj, upor i natrag | 15 sec |  | 15 sec |  | 30 sec |  | 30 sec |  |
| ❽Naizmjenični poskoci u uporu | 15 sec |  | 15 sec |  | 30 sec |  | 30 sec |  |
| ❾ Preskakivanje vijače – imitacija | 15 sec |  | 15 sec |  | 30 sec |  | 30 sec |  |
| ❿ Lakat koljeno u poskoku | 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 | |
| ⓫Istezanje ruku | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓬Istezanje ramenog pojasa | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓭Pretklon u sjedu raznožnom | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓮Pretklon u sjedu sunožnom | 15 sec |  | 20 sec |  | 25 sec |  | 30 sec |  |
| ⓯Istezanje 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 |  |
| Izmjerite puls nakon istezanja |  | |  | |  | |  | |

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