

The background of the slide is decorated with various colorful, hand-drawn abstract shapes. At the top, there are horizontal bands of shapes including a green and yellow swirl, a green leaf-like shape, a red U-shape, an orange vertical bar, a blue vertical bar, a yellow heart-like shape, a blue vertical bar, an orange shape, and a red triangle. On the left side, there is a blue star-like shape and a series of four vertical purple bars. On the right side, there is a large yellow circle and an orange wavy line. At the bottom, there are several shapes including a blue chair-like shape, three orange dots, a pink shape, a yellow circle, a blue vertical bar, a blue shape with a yellow center, and a blue star-like shape.

TJELESNA AKTIVNOST

ŠKOLSKI PROJEKT:DAN ZDRAVLJA

5. razred

Pripremila: Miranda Jovanović, prof.
OŠ „Lokve-Gripe“, Split
7. travnja 2023.

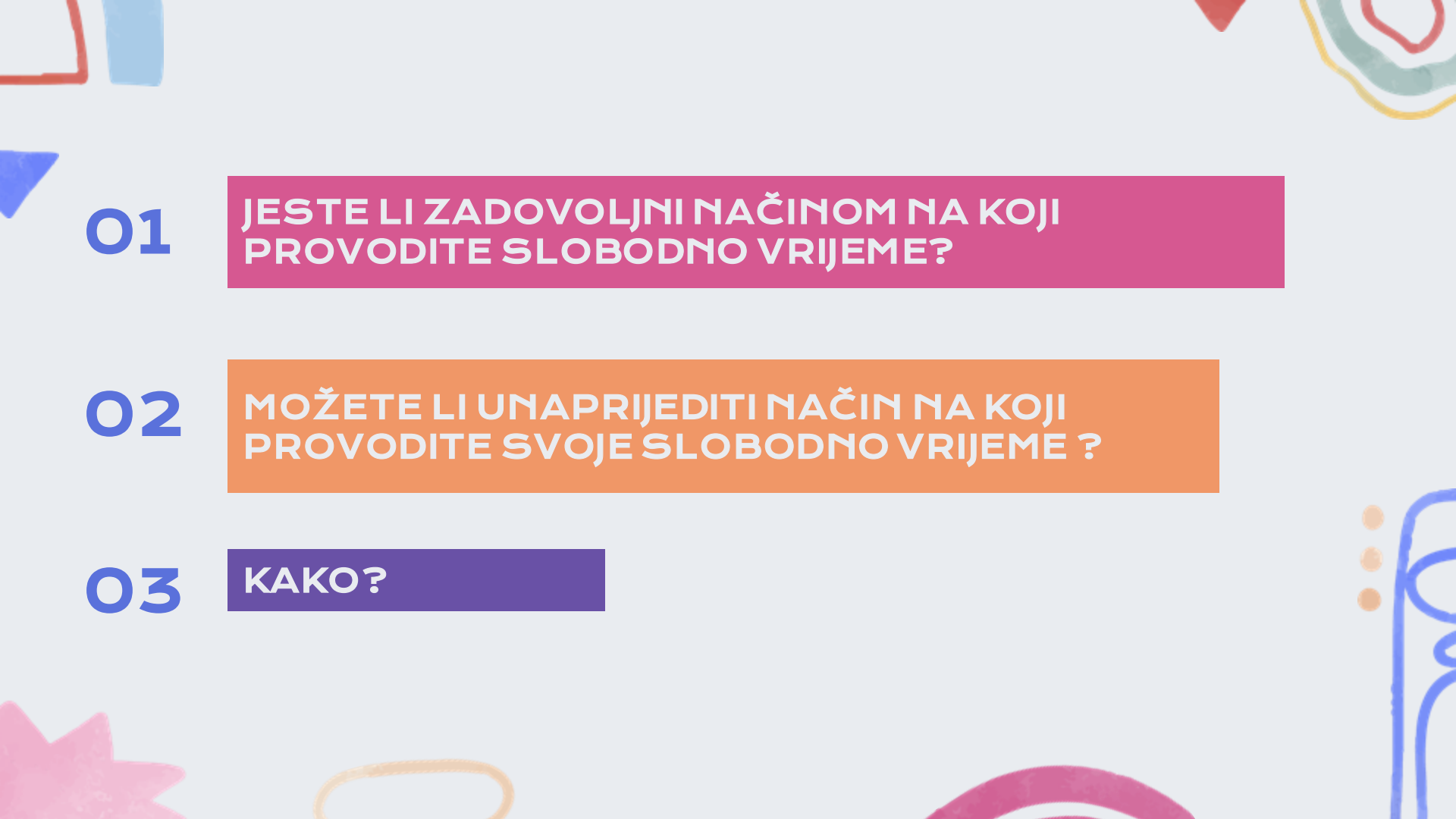
Kako provodim slobodno vrijeme?



<http://tiny.cc/ankte-aktivnost>

Pogledajmo i proučimo rezultate ankete.





01

JESTE LI ZADOVOLJNI NAČINOM NA KOJI
PROVODITE SLOBODNO VRIJEME?

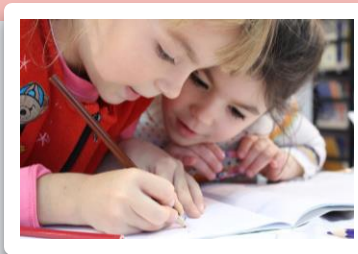
02

MOŽETE LI UNAPRIJEDITI NAČIN NA KOJI
PROVODITE SVOJE SLOBODNO VRIJEME ?

03

KAKO?

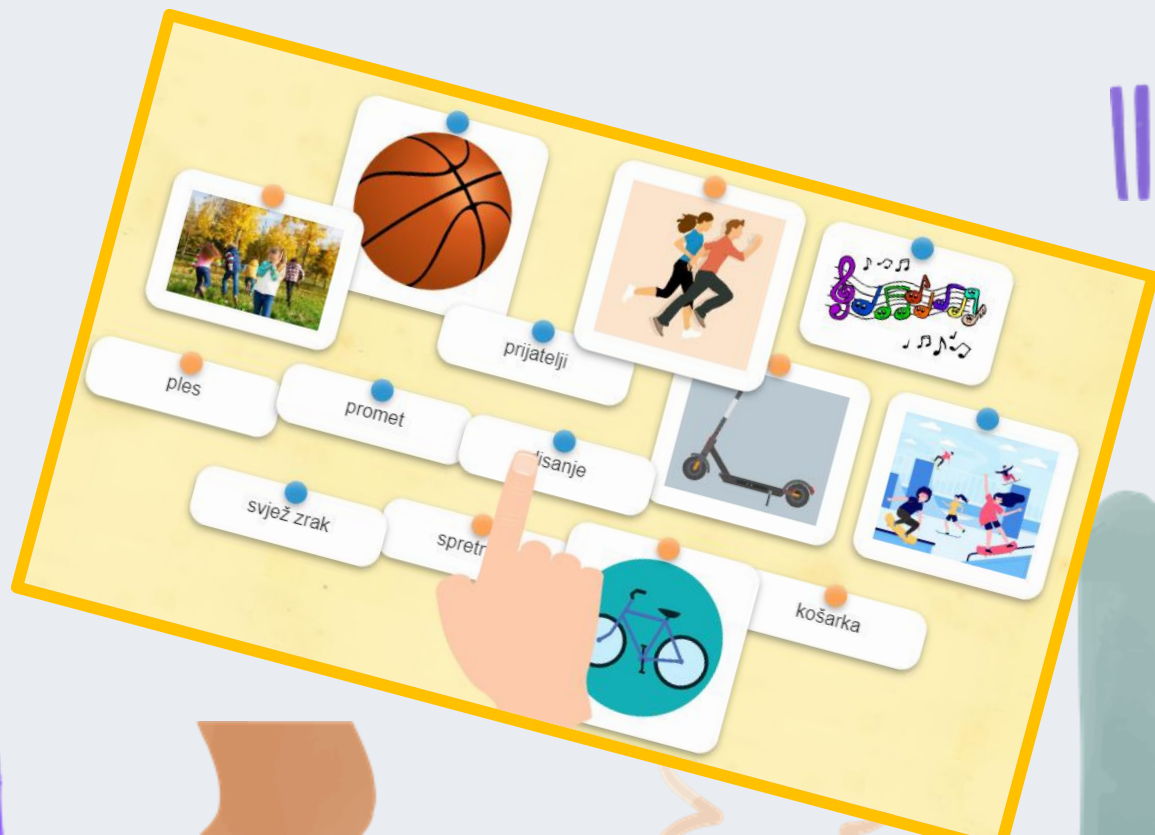
Koje od sljedećih aktivnosti utječu na **zdravlje**?



Koje od sljedećih aktivnosti utječu na **zdravlje i izgled**?

Spojite parove!

[https://learningapps.org/
/display?v=poptxkwft23](https://learningapps.org/display?v=poptxkwft23)



VJEŽBE ZA RAZGIBAVANJE



VJEŽBA 1.

- uzruči i udahni
- priruči i izdahni
- 3 puta

VJEŽBA 2.

- trčanje u mjestu
- ne brzo
- 30 s

VJEŽBA 3.

- kružiti rukama prema naprijed i natrag
- ponoviti 8 puta u svaku stranu

VJEŽBA 4.

- poskoci s pljeskanjem rukama iznad glave
- ponoviti 8 puta

VJEŽBA 5.

- podignuti pogrčenu nogu, laktom suprotne ruke dotaknuti koljeno
- ponoviti 8 puta naizmjenice sa svakom nogom



VJEŽBA 6.

- otklon na lijevu pa na desnu stranu s rukama na bokovima.
- ponoviti 8 puta svaku stranu

VJEŽBA 7.

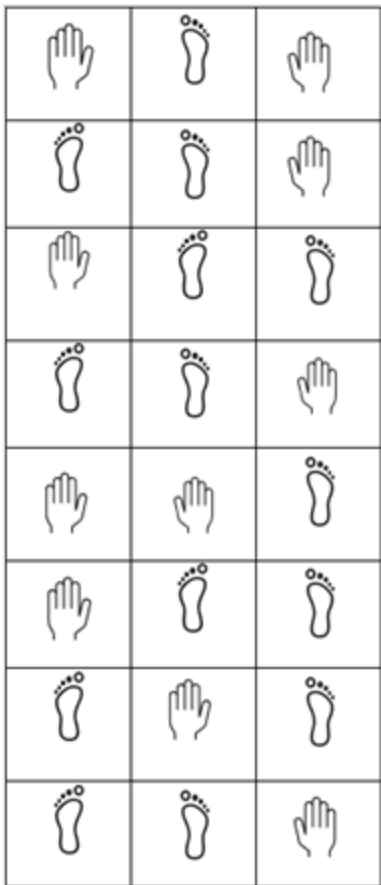
- pljeskanje rukama ispod koljena (lijevo pa desno)
- ponoviti 8 puta svaku stranu

VJEŽBA 8.

- čučnjevi ispruženih ruku i razmaknutih nogu
- ponoviti 8 puta



IGRA



01

ZALIJEPI ZA POD SLIKE
OTISKA STOPALA I RUKU.

02

SKOČIU SLJEDEĆI RED TAKO
DA POREDAŠ ISPRAVNO
STOPALA I RUKU.

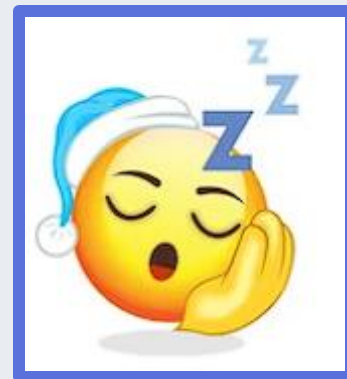
03

POBJEDNIK JE ONAJ TKO
USPIJE ODIGRATI TOČNO
IGRU U NAJKRAĆEM
VREMENU.





**Kako se osijećaš
nakon provedene
tjelesne aktivnosti?**



PIRAMIDA TJELESNE AKTIVNOSTI

Nacrtaj redom svoje tjelesne aktivnosti od
podnožja prema vrhu koje ćeš raditi u
slobodno vrijeme...



Radni listić- PIRAMIDA TJELESNE AKTIVNOSTI U SLOBODNO VRIJEME

RIJETKO

2-3 PUTA
TJEDNO

3-5 PUTA
TJEDNO

SVAKI DAN

IME I PREZIME:

HVALA NA PAŽNJI!



LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
 2. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: ZV, FFK.
 3. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje (ur. M. Mišigoj-Duraković), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb: Grafos (Odabrana poglavlja: 3.2. Rast i sazrijevanje; 4.2. Pretilost)
 4. <https://www.youtube.com/watch?v=vtQAshCuNW0>
 5. <https://www.scribd.com/document/169821817/Zdravstveni-Odgoj-Prirucnik-OS-Razredna#>
- Prezentacija: <https://slidesgo.com/slidesgo-school>
- Fotografije: pixabay.com