IZVANNASTAVNA AKTIVNOST - SPORTSKA I RUKOMETNA GRUPA

Jednom tjedno, uvažavajući vremenske uvjete a posebno upute Stožera civilne zaštite, učenici koji pohađaju ove grupe izvannastavnih aktivnosti neka izaberu neku od aktivnosti, što je ujedno i sat INE.

NE NAPUŠTAJTE DVORIŠTE I VODITE RAČUNA DA S NIKIM NE DOLAZITE U KONTAKT TKO NIJE IZ VAŠEG KUĆANSTVA.

1. i 2. razred – kombinirajte do 3 aktivnosti iz svake skupine

3. i 4. razred – kombinirajte do 4 aktivnosti iz svake skupine

ZADATCI I AKTIVNOSTI ZA UČENIKE:

**I. Hodanja i trčanja**

1. Hodanje zadanom brzinom

2. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja

3. Brzo trčanje do 10 m iz visokoga starta

4. Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine

**II. Skakanja**

1. Sunožni i jednonožni (s dvije i na jednoj nozi) poskoci

2. Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu i u kretanju

3. Naskok na povišenje do 30 cm, različiti saskoci

**III. Bacanja, hvatanja i gađanja**

1. Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom

2. Bacanje loptice udalj iz zaleta

3. Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje

4. Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje

5. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i

 hvatanje

6. Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti

**IV. Penjanja i puzanja**

1. Puzanje i provlačenje na različite načine

2. Penjanje i silaženje po niskim ljestvama ( ne smiju biti sami!)

**VI. Igre**

1. Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu

2. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju

3. Štafetna igra bez pomagala i s pomagalima – štafeta sami protiv sebe – roditelji mjere vrijeme

 ( Npr. s neke udaljenosti učenici neka trče do užeta za vješanje rublja, zakvače kvačicu i vrate se na početni

 položaj. Neka probaju više puta i pokušaju skratiti vrijeme. Ili...košaru s kvačicama stavite na početni položaj.

 zadatak je da u zadanom vremenu zakačite što više kvačica, jednu po jednu. Mogu učenici i sami smisliti

 slične igre i zadatke...)

4. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu i kretanju, s nekim od ukućana