



Kako se zoveš?

Vježbanjem djeca razvijaju funkcionalne sposobnosti – kapacitet kardiorespiratornog sustava pod trenažnim opterećenjem i u tijeku mirovanja, te motoričke sposobnosti kao što su: koordinacija, preciznost, snaga, gibljivost, balans, izdržljivost i brzina. Razvoj funkcionalno motoričkih sposobnosti, djeci koristi kao podloga za uspješne rezultate u raznim sportovima, te kvalitetnije kretanje u svakodnevnim aktivnostima.

ZA SVAKO SLOVO SVOG IMENA ODRADI VJEŽBU 😊

Djeca mlađeg uzrasta broj aktivnosti i brojanje određuju odrasli, predškolci broje sami.

A - skokovi gore i dolje 10 puta

B - vrti se u krug 5 puta

C- skok na jednoj nozi 5 puta

Č - trči do najbližih vrata i bježi natrag

Ć - hodaj kao medvjed dok ne izbrojiš do 5

D - napravi tri puta kolut naprijed

DŽ - napravi 10 jumpjack-ova

Đ - skači kao žaba 8 puta

E - balansiraj na lijevoj nozi dok ne izbrojiš do 10

F - balansiraj na desnoj nozi dok ne izbrojiš do 10

G- marširaj poput vojnika dok ne izbrojiš do 12

H - pretvaraj se da preskačeš užu dok ne izbrojiš do 20

I – zaplješći rukama iza leđa 10 puta

J - podigni loptu bez da koristiš ruke

K - hodaj unazad 10 koraka i trči brzo natrag

L - puži kao rak dok ne izbrojiš do 10

LJ - hodaj kao medvjed dok ne izbrojiš do 5

M- savij se dok ne dodirneš stopala 10 puta

N - u sjedećem položaju vodi biciklu 15 puta

NJ- kotrljaj loptu 5 puta desnom i 5 puta lijevom rukom

O - radi rukama kao ptica 20 puta

P - izdrži 15 sekundi u čučućem položaju

R - pokušaj dohvatiti oblake dok ne izbrojiš do 15

S - hodaj četveronoške dok ne izbrojiš do 10

Š - skoči u dalj 10 puta

T - legni na leđa i kotrljaj se po 5 puta na svaku stranu

U - trči na mjestu 20 sekundi

V - napravi 10 čučnjeva

Z - skači na lijevoj nozi dok ne izbrojiš do 10

Ž - skači na desnoj nozi dok ne izbrojiš do 10

Pripremila odgojiteljica Morena Mišetić