**Tjelesno-zdravstvena kultura**

Upor za rukama osloncem nogama na povišenju

**UVODNI DIO**

1. Otvori poveznicu, zapjevaj i zapleši uz pjesmicu. Izaberi hoćeš li biti bubamarac ili bubamara:
<https://www.youtube.com/watch?v=Pp6AUK9o0o0>

**GLAVNI DIO**

1. Dobro se razgibaj uz ove vježbe, slijedi upute:
<https://www.youtube.com/watch?v=8M9gsu3lYHc&t=397s>
2. Uzmi spužvu ili neku drugu mekanu podlogu i postavi je na pod blizu kauča ili kreveta. Legni potrbuške na podlogu.
Noge stavi na krevet ili kauč, a rukama se upri o tlo na podlozi.
Laktovi moraju biti pruženi, a leđa ravna. Vježbu možeš izvoditi pomoću
klupe ili stolca koji također mogu služiti kao oslonac za noge.
Vježbu izvedi više puta.

**ZAVRŠNI DIO**

1. Odigraj igru „TKO SE NEĆE NASMIJATI!“ s ukućanima.

Sjednite svi zajedno u sobu u kojoj najčešće zajedno boravite. Ti prođi sobom, idi od jednog do drugog ukućana i gledaj u svakoga od njih. Njihov je zadatak da te nasmiju na različite načine, a tvoj je zadatak da ostaneš ozbiljan/ ozbiljna.

Uspiju li te nasmijati, zadatak moraš ponoviti. Ako prođeš, a da se ne nasmiješ, odaberi jednog člana obitelji koji će te zamijeniti.