

I PSP

Nastavni materijali za održavanje tjelesne kondicije tijekom razdoblja provedenog kod kuće - u vrijeme Nastave na daljinu ožujak / travanj 2020.

## **VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI**

Kao što je važno održavati osobnu higijenu, dodatno prati ruke zbog korona virusa, tako je i važno održavati tjelesnu aktivnost radi našeg zdravlja.

S obzirom da je ona sada ograničena **slijedi naredne upute:**

Razgibati se možeš i tako da pomažeš roditeljima u obavljanju kućanskih poslova, ujedno stječeš i nove vještine. Pitaj svoje roditelje u čemu im možeš pomoći. **Mislim da im sigurno možeš pomoći u:**

## PRANJU SUĐA



## IZNOŠENJU SMEĆA



## BRISANJU PRAŠINE



## POSPREMANJU VLASTITOG KREVETA



**Ukoliko imaš mogućnost izaći van  
(dvorište) možeš se:**

**IGRATI LOPTOM**



**PRESKAKATI VIJAČU**



## IGRATI SE ŠKOLICE

(zamoli roditelje da ti pomognu nacrtati školico, ako ti je teško)



## SKAKATI



**TRČATI:**



**Materijal preuzeti iz :** <https://www.yammer.com/e-%C5%A0kole/#/files/418728648704>

Yammer / PSP – Nastavni materijali COOKT – Files – Vaznost tjelesne kulture