Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec šk.god. 2019/2020.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Učenik:** F.K.

**Nadnevak:** 18.3.2020.

**Nastavna tema:** specifične vježbe na strunjači

1. **Igra lovice**- F.K. se spusti na pod i kreće se na „sve četiri“ po podu dok ga roditelj/pomoćnik pokušava uhvatiti krećući se po podu na isti način kao i on.
2. **Istezanje nogu**- F.K. leži na leđima dok ga roditelj/pomoćnik drži za noge, lagano ih trese 10 sekundi nakon čega ih isteže do pune ekstenzije i potiskuje prema natrag do pune fleksije u polaganom ritmu. To ponavlja 10x.
3. **Istezanje ruku**- učenik sjedi na podu roditelj/pomoćnik ga uhvati za obje ruke, lagano ih protrese 10 sekundi. Nakon toga uhvati ga samo za jednu ruku, ispruži je koliko može te je flektira u laganom ritmu. Vježba se ponavlja 10x sa svakom rukom.
4. **High 5**- F.K. sjedi na podu. Roditelj/pomoćnik podigne svoje ruke iznad učenikove glave te traži od njega da ih udari svojim dlanom visoko podižući ruke u skladu sa svojim mogućnostima. Ova vježba se ponavlja 10x.
5. **Poligon**- na podu se postavi prepreka (jastuk, zamotana deka). F.K. sjedi na 1 metar od prepreke i na pljesak roditelja/pomoćnika mora preći preko te prepreke bilo kojim načinom koji izabere.
6. **Dodavanje loptom**- učenik sjedi na podu, roditelj/pomoćnik mu ostavlja loptu iza leđa, tražeći od njega da se sam okrene i uzme loptu. Kad je uzme u ruku dodaje je natrag. Roditelj/pomoćnik ponavlja zadatak 5x.
7. **Relaksacija**- učenik leži na leđima, roditelj/pomoćnik ga uhvati za ruke i lagano trese 15 sekundi. Nakon toga ga uhvati za noge i ponavlja isti zadatak.