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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Santino Debelec

**Nastavna tema:** vježbe snage

Na dvorištu se postave 2 oznake u razmaku od oko 3-4 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične flaše ili grane.



1. Trčanje u krug- učenik laganim tempom trči oko oznaka 10x u krug.
2. Trčanje natraške- učenik lagano trči oko oznaka krećući se natraške 5x u krug.
3. Podizanje potkoljenica- učenik lagano trči oko oznaka visoko podižući potkoljenice („stupa“) 5x u krug.
4. Sklekovi- učenik se spušta na pod i radi sklekove 10x.
5. Čučanj - učenik se spusti u duboki čučanj te se podiže natrag u uspravni položaj 10x.
6. Plank- učenik se spušta na pod, oslanja na podlaktice i nožne prste, podiže kukove i zadržava se u tom položaju 30 sekundi.



Zadatak pod 4. 5. i 6. ponovi još 3x.

1. Relaksacija- otresi ruke i noge te duboko udahni 10x.