

NASTAVA NA DALJINU

za učenike : J.Š, J.M

Predmet : tjelesna i zdravstvena kultura

Upute : svaku vježbu ponavljamo 10 puta lijevom i desnom nogom uz fizičku i verbalnu pomoć

1.VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na leđima



fleksija i ekstenzija stopala

(privlačimo stopalo prema sebi i od sebe)

2.VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na leđima



fleksija i ekstenzija nogu

(pogrčimo i ispružimo noge)

3.VJEŽBA :



početni položaj :

ležeći na leđima



fleksija nogu, dizanje kukova od poda