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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 4

**Nadnevak:** 26.3.2020.

**Nastavna tema:** trčanje sa zadacima

Na dvorištu se postave 3 oznake u razmaku od oko 1 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične boce ili stolice.



1.
2. 
3. 

1. 



1.
2. 
3. 

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se vježbe pod brojem 4., 5. i 6. izvode još jedanput**

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