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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 11

**Nadnevak:** 27.3.2020.

**Nastavna tema:** vježbe snage s opterećenjem

U sobi se postave 2 oznake u razmaku od oko 2 do 3 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične boce ili stolice. Kao utezi mogu poslužiti plastične boce pune vode.



1.



1.
2. 
3. 
4. 

1. 
2. 

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se vježbe pod brojem 3., 4., 5., 6. i 7. izvode još jedanput**

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