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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 13

**Nadnevak:** 6.4.2020.

**Nastavna tema:** skok u daljinu iz mjesta

**Ishodi učenja:** učenici su samostalno ili uz minimalnu potporu izveli sunožni skok u daljinu iz mjesta na način da su se lagano spustili u koljenima te sunožnim odrazom odrazili, pokušavajući pri tome preskočiti što veću udaljenost. Doskok je također na dvije noge.

**1.**

**2.**

**3.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 - 2 minute, nakon čega se vježba pod brojem 3. izvodi još jedanput**

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