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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  7.a

**Nadnevak:** 7.4.2020.

**Nastavna tema:** vježbe za povećanje snage nogu

**Ishodi učenja:** učenici su samostalno izveli sve potrebne vježbe i utjecali na povećanje snage nogu

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se vježbe izvode još jedanput**

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