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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Učenik:** F.K.

**Nastavna tema:** vježbe za istezanje kralježnice

1. **zamasi pruženim nogama – 30 sekundi**



1. **Istezanje ruku**- učenik sjedi na podu, roditelj/pomoćnik ga uhvati za obje ruke, lagano ih protrese 10 sekundi. Nakon toga uhvati ga samo za jednu ruku, ispruži je koliko može te je flektira u laganom ritmu. Vježba se ponavlja 10x sa svakom rukom.



1. **Vježbe za istezanje kralježnice –** u svakom položaju učenik se treba zadržati 20 sekundi



1. **Relaksacija**- učenik leži na leđima, roditelj/pomoćnik ga uhvati za ruke i lagano trese 15 sekundi. Nakon toga ga uhvati za noge i ponavlja isti zadatak.



