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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Učenik:** F.K.

**Nastavna tema:** igra s loptom

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

**3.**

**4.**  **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.

**5. Dodavanje loptom-** učenik sjedi na podu, roditelj/pomoćnik mu dodaje koju ovaj mora uhvatiti. Kad je uhvati visoko podiže desnu ruku i dodaje loptu natrag. Zadatak se ponavlja 3 minuta.



**6. 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.



