

od 16. do 20. ožujka 2020.

NASTAVA NA DALJINU

Predmet : tjelesna i zdravstvena kultura

Upute : svaku vježbu ponavljamo 10 puta u lijevu i desnu stranu, lijevom i desnom nogom, brojimo glasno zajedno sa učenicom.

1.VJEŽBA :



početni položaj : raskoračni stav



pretklon i zaklon glave

(pogledaj gore i u pod)

2.VJEŽBA :



početni položaj : raskoračni stav



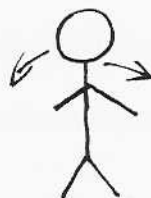
otklon glave u lijevo i desno

(uhom dodirnuti rame)

3.VJEŽBA



početni položaj : raskoračni stav



zasuk glave u lijevo i desno

(u obliku geste „NE“)