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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Učenik:** F.K.

**Nadnevak:** 22.4.2020.

**Nastavna tema:** tenis

1. **Igra lovice**- F.K. se spusti na pod i kreće se na „sve četiri“ po podu dok ga roditelj/pomoćnik pokušava uhvatiti krećući se po podu na isti način kao i on.



1. **Istezanje nogu**- F.K. leži na leđima dok ga roditelj/pomoćnik drži za noge, lagano ih trese 10 sekundi nakon čega ih isteže do pune ekstenzije i potiskuje prema natrag do pune fleksije u polaganom ritmu. To ponavlja 10x.



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.
2. **Tenis** - učenik sjedi na podu s reketom u ruci ( može i plastična boca ako nema reket), roditelj/pomoćnik isto. Roditelj/pomoćnik lagano udara loptu reketom u smjeru učenika koji dodanu loptu također pokušava vratiti natrag. Zadatak se ponavlja 3-4 minute.



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.



