Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec šk.god. 2020/2021.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

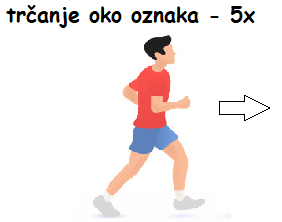
**Razred:**  OOS 4

**Nadnevak:** 9.9.2020.

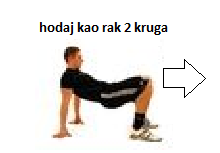
**Nastavna tema:** trčanje sa zadacima

**Ishodi učenja:** učenik je samostalno ili uz minimalnu potporu izveo sve potrebne vježbe

Postavite 3 oznake, jednu od druge na razmaku oko 2 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične boce ili stolice.

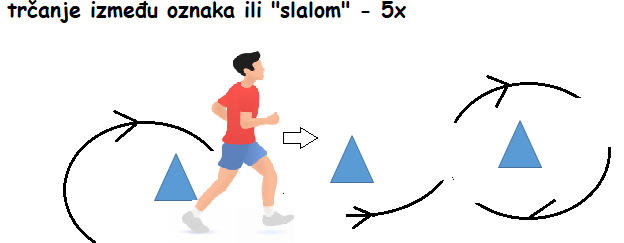
**1.**

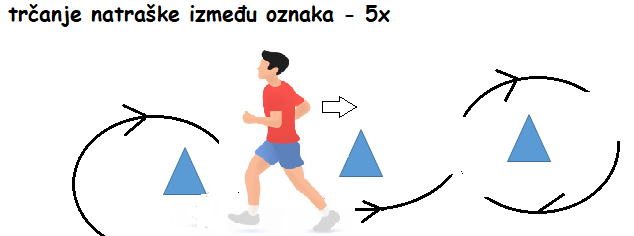
**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 - 2 minute, nakon čega se vježbe 3., 4. i 5. izvode još jedanput**

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