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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  7.a

**Nadnevak:** 20.3.2020.

**Nastavna tema:** trčanje sa zadacima

Na dvorištu se postave 4 oznake u razmaku od oko 1 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične flaše ili grane.



1. Trčanje u krug- učenik laganim tempom trči oko oznaka 10x u krug.
2. Trčanje natraške- učenik lagano trči oko oznaka krećući se natraške 5x u krug.
3. Podizanje potkoljenica- učenik lagano trči oko oznaka visoko podižući potkoljenice („stupa“) 5x u krug.
4. Skokovi- učenik sunožno skačući se kreće u krug 4x.
5. Kretanje u čučnju- učenik se spusti u duboki čučanj i u tom položaju se polagano kreće u krug 2x.
6. Slalom- učenik lagano trči između čunjeva krećući se naizmjenično s jedne na drugu stranu („slalom“) 7x u krug.



1. Slalom natraške- učenik ponavlja prijašnji zadatak, ali se kreće natraške 7x u krug.
2. Sprint- učenik što bržim tempom otrči dva kruga oko čunjeva. Nakon kraće pauze ponavlja isti zadatak još 2x.