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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 11

**Nadnevak:** 20.3.2020.

**Nastavna tema:** igra s loptom

Na dvorištu se postave 2 oznake u razmaku od oko 3-4 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. **Bacanje lopte u visinu**- učenik objema rukama hvata loptu, pruži ruke prema dolje i baca je visoko iznad sebe i hvata prije nego padne na tlo. Zadatak ponavlja 10x bez da padne
5. **Odbijanje lopte od zida**- učenik hvata loptu iznad glave te je objema rukama baca u zid. Lopta se od zida mora odbiti njemu u ruke bez da padne na tlo. Zadatak se ponavlja 10x.
6. **Bacanje lopte u visinu jednom rukom-** učenik jednom rukom hvata loptu, pruži ruku prema dolje i baca je visoko iznad sebe i hvata prije nego padne na tlo. Zadatak ponavlja 5x bez da padne, nakon čega promjeni ruku i izvodi zadatak još jednom.
7. **Odbijanje lopte od zida jednom rukom**- učenik hvata loptu iznad glave te je jednom rukom baca u zid. Lopta se od zida mora odbiti njemu u ruke bez da padne na tlo. Zadatak se ponavlja 5x nakon čega mijenja ruku i izvodi isti zadatak drugom rukom.
8. **Bacanje lopte u visinu s pljeskom**- učenik objema rukama hvata loptu, pruži ruke prema dolje i baca je visoko iznad sebe, 1x pljesne rukama i hvata loptu prije nego padne na tlo. Ponavlja isti zadatak, ali pokušava 2x pljesnuti rukama. Nakon toga pokušava povećati broj pljeska, a da mu lopta ne padne na tlo.
9. **Relaksacija**- otresi ruke i noge te duboko udahni 10x.