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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 15

**Nadnevak:** 24.3.2020.

**Nastavna tema:** vježbe snage s opterećenjem

Na dvorištu se postave 2 oznake u razmaku od oko 3-4 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične flaše ili grane. Kao utezi mogu poslužiti plastične flaše pune vode.



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. Sklekovi- učenik se spušta na pod i radi sklekove 10x.
5. Čučanj - učenik se spusti u duboki čučanj te se podiže natrag u uspravni položaj 10x.
6. Plank- učenik se spušta na pod, oslanja na podlaktice i nožne prste, podiže kukove i zadržava se u tom položaju 30 sekundi.



1. Vježba za ruke- u svakoj ruci je jedna plastična flaša, lakti su čvrstu uz tijelo, ruke pružene. Podižemo flašu u jednoj ruci do brade, te spuštamo ruku u početni položaj ne odmičući lakte od tijela. Za vrijeme spuštanja jedne ruke podižemo drugu ruku i tako naizmjenično izvodimo zadatak 20x sa svakom rukom.
2. Vježba za ramena- u svakoj ruci je jedna plastična flaša, ruke su u visini ramena. Istovremeno podižemo obje ruke visoko u zrak, zadržimo 2 sekunde te ih vraćamo u početni položaj. Zadatak ponavljamo 20x.

Ponovi zadatak pod brojem 4., 5., 6., 7. i 8. još 2x.

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