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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Razred:**  OOS 13

**Nadnevak:** 26.3.2020.

**Nastavna tema:** vježbe s loptom

Za navedene igre i aktivnosti potrebna vam je veća lopta.

Na sobi se postave 2 oznake u razmaku od oko 2 do 3 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične boce ili stolice.

1. 
2.



1. 



1.
2. 
3. 
4. **Bacanje lopte u zrak, pljesak rukama i hvatanje – 15x**



**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se vježbe pod brojem 3., 4., 5. i 6. izvode još jedanput**

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