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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 13

**Nadnevak:** 2.4.2020.

**Nastavna tema:** OPV bez pomagala

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

utjecao na snagu i fleksibilnost

**1.**

**2.**

**3.**

****

**4.**

**5.**

****

****

**6.**

**7.**

****

**8.**

****

**9.**

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