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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 15

**Nadnevak:** 3.4.2020.

**Nastavna tema:** vježbe s loptom

**Ishodi učenja:** učenik je samostalno izveo sve potrebne vježbe sa i bez pomagala

**1.**

**2.**

****

**3.**

**4.**

**5.**

** 6.**

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

**8.**

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