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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Učenik:** F.K.

**Nadnevak:** 14.4.2020.

**Nastavna tema:** igra s loptom

1. **Igra lovice**- F.K. se spusti na pod i kreće se na „sve četiri“ po podu dok ga roditelj/pomoćnik pokušava uhvatiti krećući se po podu na isti način kao i on.



1. **Dodavanje loptom-** učenik sjedi na podu, roditelj/pomoćnik mu dodaje koju ovaj mora uhvatiti. Kad je uhvati visoko podiže desnu ruku i dodaje loptu natrag. Zadatak se ponavlja 3 minuta.



1. **Relaksacija**- učenik leži na leđima, roditelj/pomoćnik ga uhvati za ruke i lagano trese 15 sekundi. Nakon toga ga uhvati za noge i ponavlja isti zadatak.

