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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Razred:**  OOS 11

**Nadnevak:** 17.4.2020.

**Nastavna tema:** istezanje

**Ishodi učenja:** učenik uz minimalnu potporu izvodi sve potrebne vježbe

1. 
2.



1. 
2. 



1.

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 minute, nakon čega se sve vježbe izvode još jedanput**

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