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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Nastavna tema:** vježbe za zagrijavanje



Trči u mjestu 30 koraka Vrti rukama



Plivaj naprijed, plivaj leđno „tik tak“





Dotakni pod, dotakni trbuh, digni ruke 10 skokova



Dotakni prste Maši nogama Trči

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