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

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Učitelj:** Vedran Vurušić

**Učenik:** F.K.

**Nastavna tema:** košarka

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. **Istezanje nogu**- F.K. leži na leđima dok ga roditelj/pomoćnik drži za noge, lagano ih trese 10 sekundi nakon čega ih isteže do pune ekstenzije i potiskuje prema natrag do pune fleksije u polaganom ritmu. To ponavlja 10x.



1.  **Istezanje ruku**- učenik sjedi na podu roditelj/pomoćnik ga uhvati za obje ruke, lagano ih protrese 10 sekundi. Nakon toga uhvati ga samo za jednu ruku, ispruži je koliko može te je flektira u laganom ritmu. Vježba se ponavlja 10x sa svakom rukom.
2. **Košarka** - učenik sjedi na podu s teniskom lopticom u ruci ( može i smotuljak papira). Roditelj/pomoćnik drži ispred učenika koš/kantu u koji on mora ubaciti lopticu. Kad više puta pogodi u koš poveća se razdaljine s koje učenik baca. Zadatak se ponavlja 5 - 6 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.



