**Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Nastavnik: mr.sc. Marijo Ostojić**

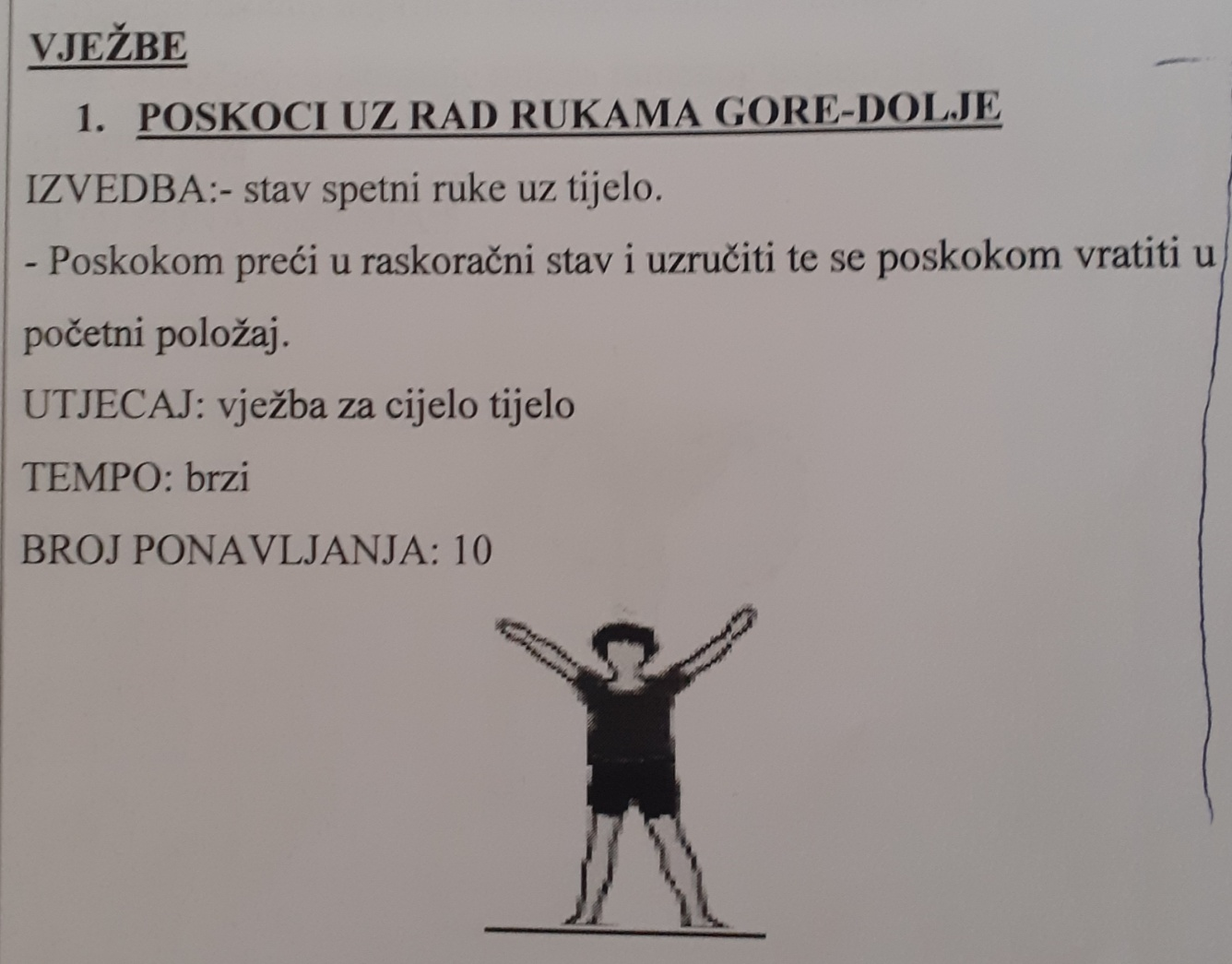
Dragi učenici!

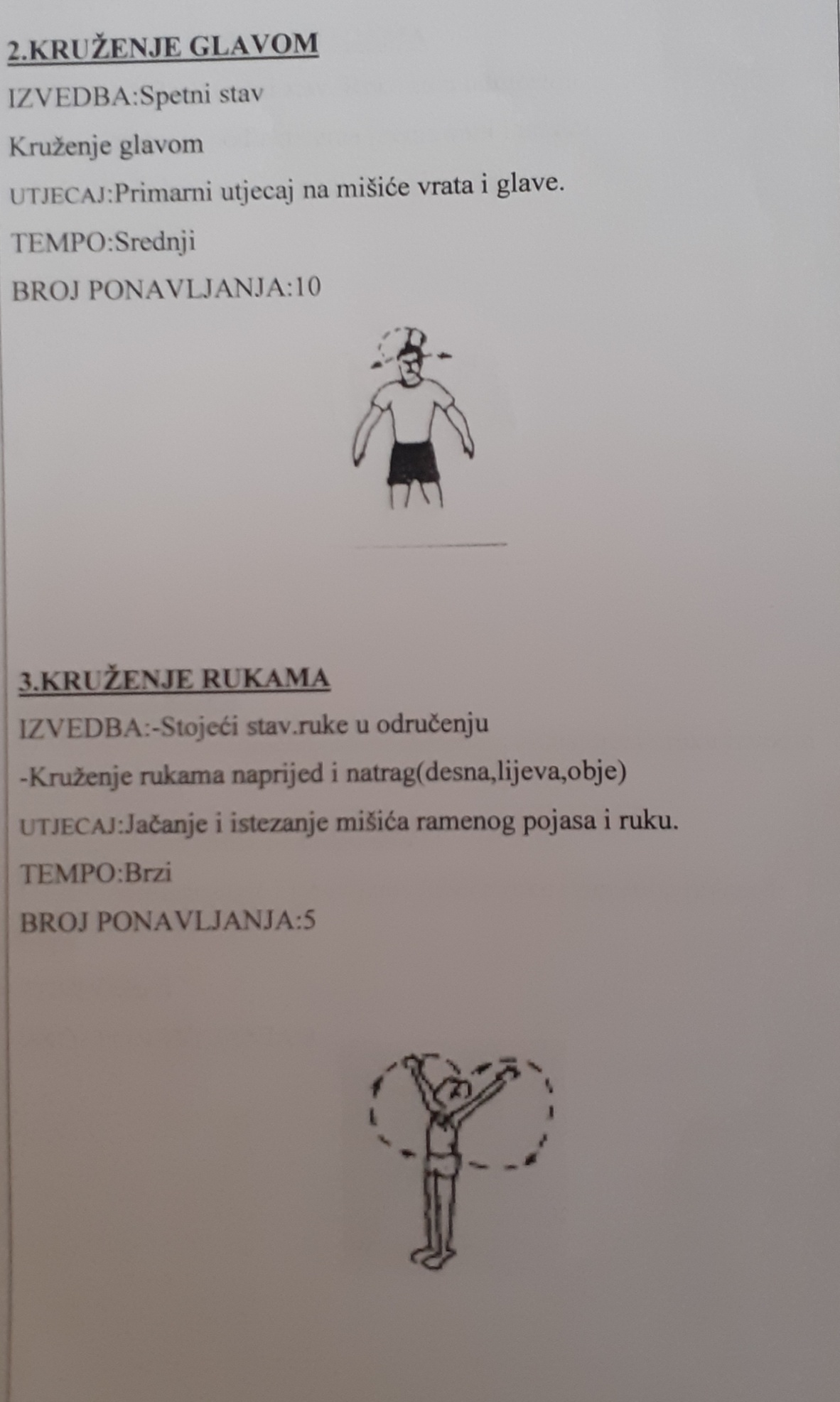
Za ovaj sat ćemo najprije pripremiti sigurno okruženje, prozračiti prostoriju i mjesto za vježbanje te odjenuti provjerenu odjeću i obuću za vježbanje.

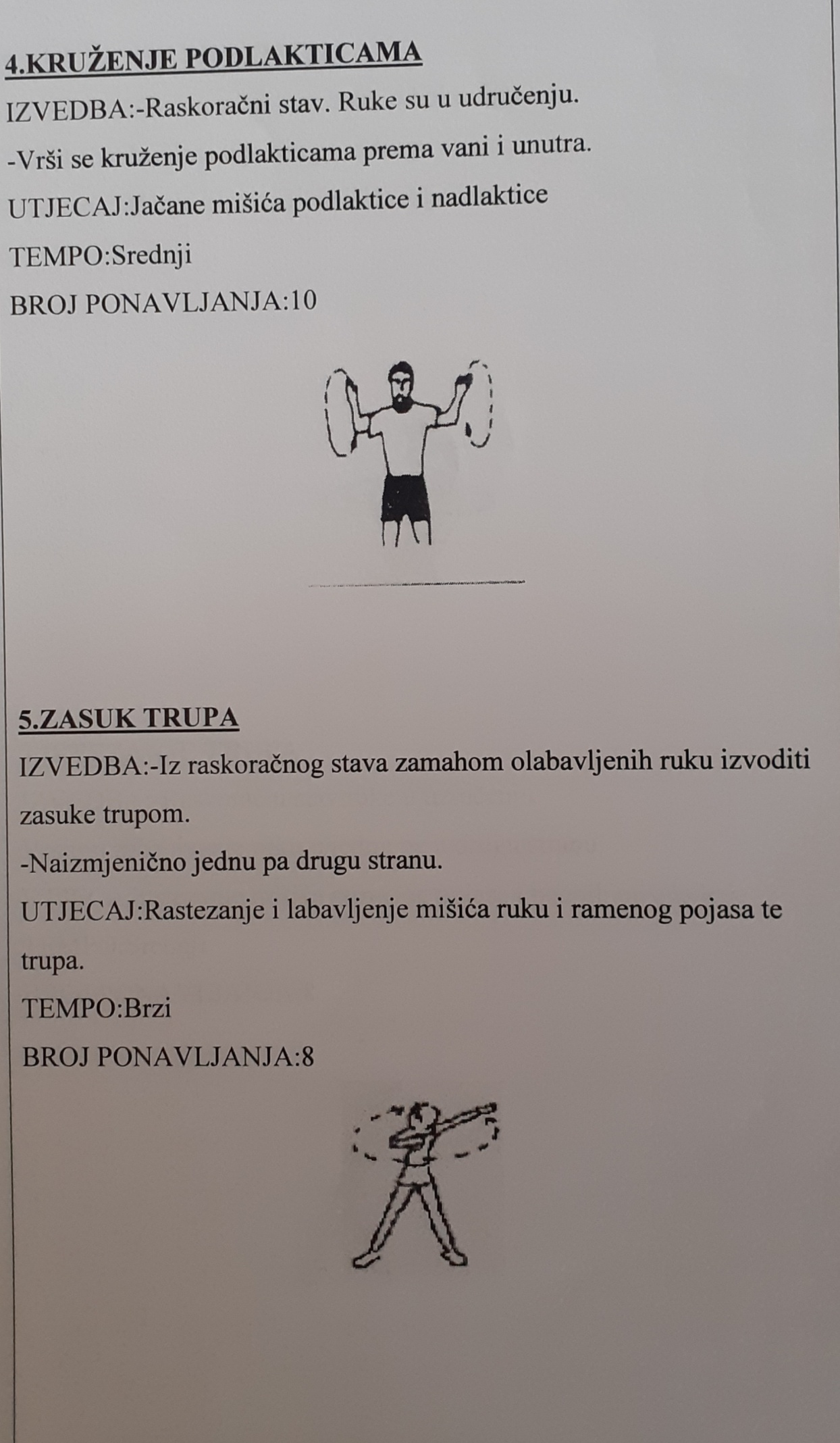
Nakon što smo pripremili prostor i odjenuli se prikladno za vježbanje, idemo krenuti sa izvođenjem vježbi.

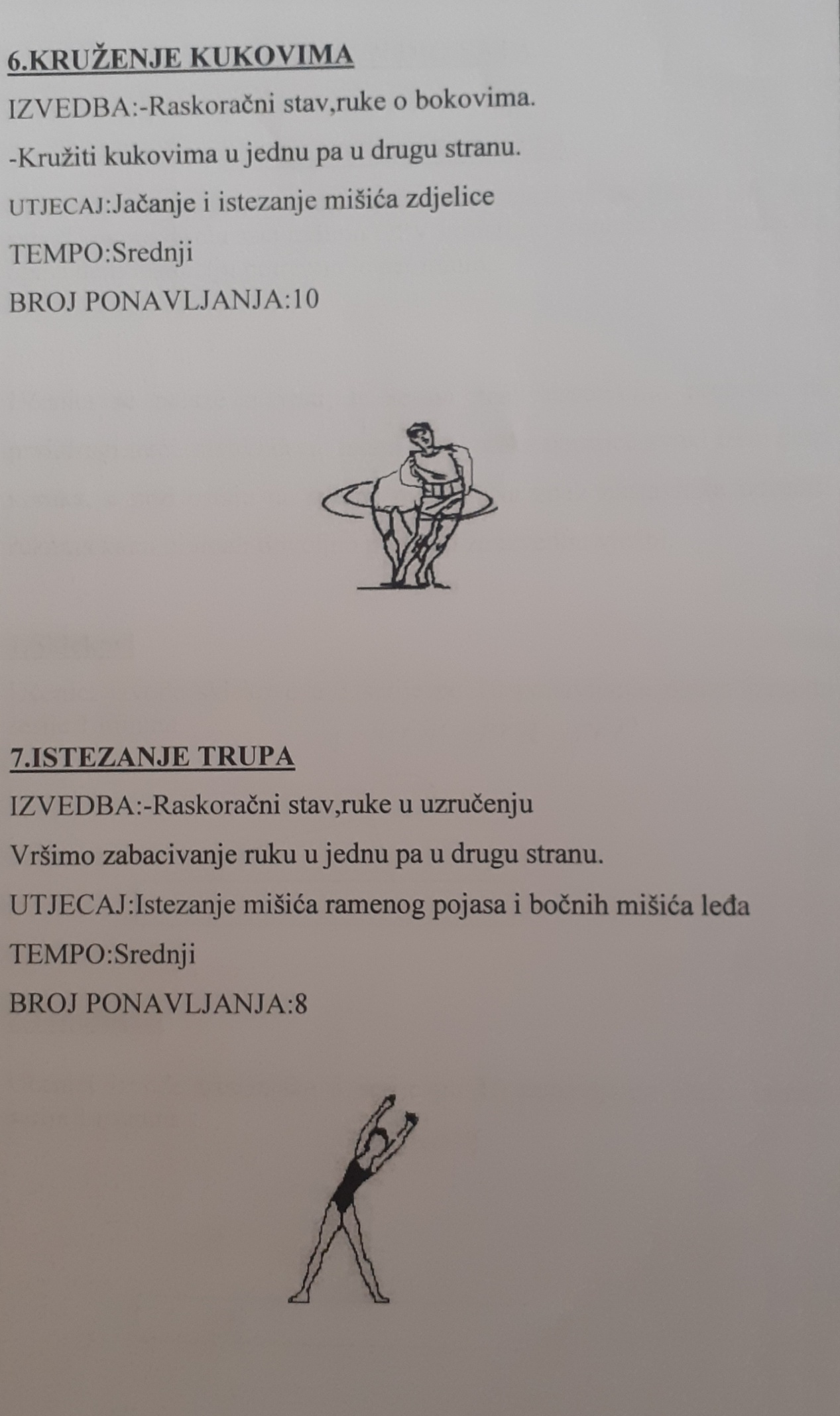
**VJEŽBE**

**Prvi dio**

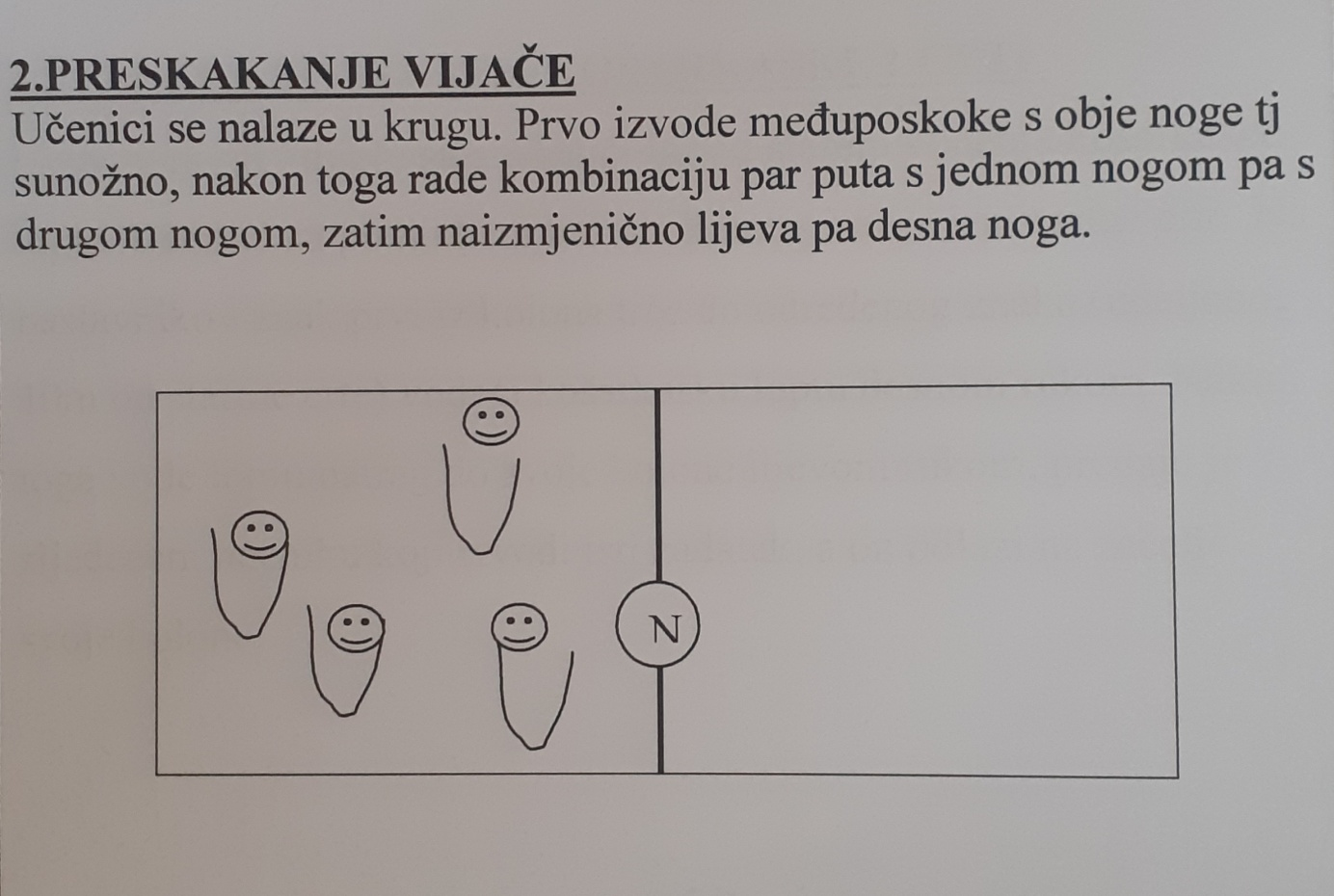




****

****

Kada smo se zagrijali prelazimo na glavni dio.



**Završni dio**

Veliko **BRAVO** za one koji su vježbali i sportski pozdrav.

Upamtite, budite aktivni, vježbanjem se podiže raspoloženje i vježbanjem imamo kvalitetniji san. ☺

Pozdrav!