SEMESTAR: 2019/20

KOLEGIJ: Tjelesna i zdravstvena kultura 2

NOSITELJ KOLEGIJA: Maja Redžić, mag.cin.

IZVEDENI SADRŽAJ NASTAVNOG PREDMETA: **Prilagođeni sadržaj vježbanju kod kuće**

Trening sa vlastitim tijelom za početnike I.

AKADEMSKA GODINA: 2019/20

IZVEDENI NASTAVNI TJEDAN: 3/15

Tjelovježba je važna u svakodnevnom životu. Kako bi ostali aktivni u novonastaloj situaciji ovaj nastavni sadržaji za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura su od 16.03.2010. godine prilagođeni vježbanju kod kuće. Svaki tjedan biti će objavljeni novi nastavni sadržaji koje izvodite kod kuce. Potrebno Vam je malo prostora te muzika po izboru za lakse izvođenje zadanih vježbi i ostvarenje željenih rezultata.

Trening sa vlastitim tijelom za početnike I.

https://www.youtube.com/watch?v=iFBUfaKT4Yo

Ukoliko se želite svakodnevno rekreirati i istovremeno pratiti svoj napredak, postoje besplatne aplikacije za pametne telefone koje si možete instalirati. Imajte na umu da možete odabrati određene dijelove tijela kojima se najviše želite posvetiti.

Dnevni treninzi – Trener za rekreaciju i fitnes

Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailyworkoutsfree

Apple Store

https://apps.apple.com/hr/app/dnevni-treninzi-fitnes/id469068059?l=hr

Predlažemo voditi osobne zabilješke o bilo kojem obliku koji izaberete za tjelesno vježbanje kod kuće, da li preko youtube linka ili aplikacije na pametnom telefonu. Te iste zabilješke možete donjeti na uvid nastavnicima kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura prvi radni dan po Vašem rasporedu nastave.

Lijepi pozdrav,

Maja Redžić, mag.cin.