**Istrajno trčanje različitim tempom u dužim vremenskim intervalima – 4 km**

**Zadatak u 4. mjesecu 2021.**

**NAPOMENE:**

1. Mjerenje trčanja **na 4 km** u različitim vremenskim intervalima trčanja i hodanja, sukladno svojim funkcionalnim mogućnostima
2. **Intervali** mogu biti npr. : 400 m trčanja sa 100 m hodanja, 500 m trčanja sa 200 m hodanja, 100 m trčanja sa 50 m hodanja itd..
3. Pokušati pretrčati što **veću – dužu dionicu u trčećem koraku**.

**Djelomično oslobođeni**

1. **Hodanje ISTE dionice** bez vremenskog ograničenja ili **aktivnost po oda**biru u min trajanju od **45 min.**

**OKVIRNI VREMENSKI KRITERIJI:**

1. **UČENICI** – zadanu dionicu odraditi unutar **35 min.**
2. **UČENICE** – zadanu dionicu odraditi unutar **40 min.**