

8/2 ФИЗИЧКО ЦЕЛО ОДЕЉЕЊЕ И ДЕВОЈЧИЦЕ 8/1 И 8/4

НАСТАВНИК
МИРОСЛАВ СОФРОНИЋ

Драги ученици,

1. Потрудите се да у наредним недељама издвојите део свог времена за вежбање и бављење спортом колико вам то ситуација и обавезе дозвољавају. Није потребно пуно, а корист је вишеструка.
2. Упућујем вас на материјал који је припремио колега Марко Пајић и који већ постоји на почетној страни сајта школе у рубрици Физичко и здравствено васпитање под називом „[Вежбе-обликовања-1-ДЕЧАЦИ](#)“ и „[Снага-ДЕЧАЦИ](#)“.
3. Дечаци, за вас је већ дато упутство и ту не би требало да буде забуне. Девочице, иако су фајлови именовани за дечаке, важе и за вас. Ви смањите број понављања и број серија у складу са својим могућностима.
4. Потребно је да у наредне две недеље радите вежбе обликовања и снаге. Вежбе обликовања сваки дан, а вежбе снаге сваки други.
5. Уколико имате питања или нејасноћа можете ми писати на мејл:

miroslav.fizickoisport@gmail.com

Срдачно,
Мирослав Софронић