

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

девојчице + 8/3.

2. недеља 23-27. март 2020.

Драги ђаци,
Верујем да сте прошле недеље вежбали
како сам вам препоручила.
Најважније је да сачувате здравље
како физичко, тако и ментално, психичко и духовно.
Уколико сте пропустили прошле седмице,
могли бисте да поновите
Момци из 8-3.
ако су вам вежбе „хеви“
ви гвирните код наставника Марка
и наставника Мирослава,
осталима је препоручљиво да буду радознали
али када „прођу“ свој разред.
Здрави и весели били и пишите ми
milica.fizcko.osvd@gmail.com Милица Јевтић

**ЧУВАЈТЕ СВОЈЕ
ЗДРАВЉЕ
И НА
ТАЈ НАЧИН
ЧУВАТЕ ТУЂЕ**

(Сећате се да вас увек
опомињем да не желим
да „размењујемо“
бактерије и вирусе?)



**вежбе обликовања
у кућним условима + енглески језик**

Do you warm up English? :D

Вежбе за децу

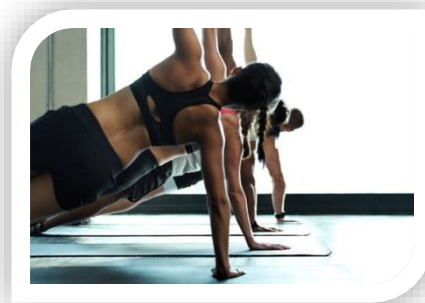
<https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0>

Петоминуно вежбање

<https://www.youtube.com/watch?v=KqSgzgzsDeaU>

Породични кардио програм

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>



ВЕЖБАЈТЕ
у плаузи сазнајте нешто
о Неком другом спорту
<https://youtu.be/E5O5utRcHw>

ПРАТИТЕ АКТИВНОСТИ ЗА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ И ПРЕКОТВ-а!

Правила спортских игара:

V / 1,2,3,4. <https://osveljkodugosevic.edu.rs/wp-content/uploads/2020/03/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf>

VII / 1,2,3,4. <https://osveljkodugosevic.edu.rs/wp-content/uploads/2020/03/%D0%9E%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D1%98%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf>

VI / 1,2,3,4. <https://osveljkodugosevic.edu.rs/wp-content/uploads/2020/03/%D0%9A%D0%BE%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf>

VIII/ 3. <https://osveljkodugosevic.edu.rs/wp-content/uploads/2020/03/%D0%A4%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf>