

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

У КУЋНИМ УСЛОВИМА девојчице & VIII/3.

ДРАГИ ЂАЦИ,

ВЕРУЈЕМ ДА СТЕ СЕ МАЛО И ОДМОРИЛИ.

Молим вас, погледајте упуство од прошле недеље (<https://osveljkodugosevic.edu.rs/wp-content/uploads/2020/04/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%BE-5.-%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%99%D0%B0-%D0%A3%D1%81%D0%BA%D1%80%D1%88%D1%9A%D0%B0.pdf>)

ТАБЕЛУ СА РЕЗУЛТАТИМА МИ ШАЉИТЕ НА КРАЈУ МЕСЕЦА!!! milica.fizcko.osvd@gmail.com

Можете да је нацртате слободном руком, у Ексцелу, Ворду, како год хоћете и пошаљете како год можете, фотографија, ПДФ, Ворд... Будите креативни, слободни, промишљајте и забавите се. 😊

Вежбајте сваки дан, тест урадите једном недељно када имате највише времена.

***Превентивно
корективне вежбе**

Вежбе дисања:

<https://youtu.be/LTYSI9vRdIE>

***Анаомија за почетнике, кости**

<https://youtu.be/h5dYvPruBFY>

<https://youtu.be/aUHh8uMdBso>

***Свакодневне вежбе обликовања
– РТС**

*** Час ФЗВ у кућним условима**

<https://youtu.be/gLBHZ0WzxPA>

*** Вежбе снаге руку у раменог појаса**

<https://youtu.be/qpcBos-EUug>

<https://youtu.be/Mb979hZE00c>

***Анатомија за почетнике, мишићи.**

<https://youtu.be/hY2fa6Q98-k>

<https://youtu.be/eBoW1jTE0Ec>



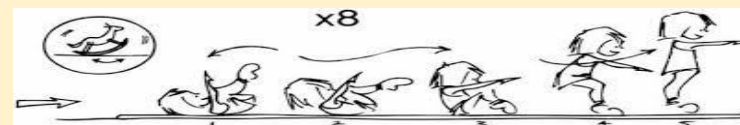
*** Вежбе истезања:**

<https://youtu.be/F3mcF1C6hBc>

<https://youtu.be/uu6A7n5K73w>

*** Неки други спорт
–Скокови у воду**

<https://youtu.be/wfSkUj--OuY>



недеља 6.