

ВО ЗДРАВО ТЕЛО- ЗДРАВ ДУХ

Навечер легнувате и заспивате



Наутро се будите



Почнете со вежби за правилно развивање на телото



Вежби за обликување на телото на столица. Кликнете на дадениот линк:

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

По можност вежбите да се прават 3 пати во неделата секое утро.

Активност:

- проследете го зададениот линк, скокање со две нозе (или жаба), ролање и игра за издржливост

<https://www.youtube.com/watch?v=hzXGzqg58ko>

- Игра скокање со две нозе и со една (игра “Дама”)



Наставник

Атанасова Станкица

