Dragi učenici 1.c!

Najprije se malo zagrij, otrči nekoliko krugova po stanu ili trči na mjestu različitom brzinom.

Zatim se razgibaj: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Vjezbanje-DJECA.pdf>

Poskoci:

<https://youtu.be/sSe1g0k_uVw>

Dizanje trupa iz ležanja

<https://youtu.be/t_Qer4ZKMYk>

Svakodnevno vježbaj kod kuće, to je važno za tvoje zdravlje. Voli te tvoja učiteljica Ivana!