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>

Rukovanje spravama, rekvizitima i pomagalima različitih oblika:

 <https://www.youtube.com/watch?v=-SaJSBIon-Y>

- dodavanje lopte nogom (unutrašnjom stranom stopala).

Trčanja:

- trčanje s promjenom brzine kretanja.

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