Poštovani roditelji, dragi učenici,

Plan za tjedan 23.-27.2020. što se tiče tjelesne i zdravstvene kulture

Kada imate vremena razgibati se, istezati se, a moja preporuka je naravno svakodnevno. Na linkovima ispod su primjeri zagrijavanja i razgibavanja, istezanja mišića. Vježbe zagrijavanja i razgibavanja radimo na svakom satu tzk-e i poznate su Vašoj djeci. Neke vježbe istezanja također smo radili, a neke će im biti nove. Sretni i zdravi bili i lijep pozdrav od prof.Vilenice.

Vježbe zagrijavanja i razgibavanja

<https://www.facebook.com/mlinaric.trening/videos/257208298183477/>

Istezanje

https://www.youtube.com/watch?v=g58-Ky684Rc&list=PLXe3QEhcz1\_NhjUdHu447U1lrvwdf5tcG&index=51