

ŠKOLA : O.Š.VLADIMIRA PAVLOVIĆA U ČAPLJINI

RAZRED : IX

NASTAVNI PREDMET : TZK

DATUM : 28.4.2020.

Dobar dan dragi učenici.Nadam se da ste svi dobro.

Vrijeme je za tjelesno vježbanje.

A sad... svi u opremu za tjelesno,tene na noge,nađite si malo prostora i krećemo sa vježbanjem.

Na stranici skole.sum.ba zadana je lekcija -Vježbe za razvoj snage i izdržljivosti

Otvoriti ćete stranicu i prvo pregledati što je zadano.Poslije toga ćete uraditi vježbe zagrijavanja koje su zadane.Na youtube ćete ukucati TABATA program vježbanja (7min.)_link koji je zadan na stranici.

Današnji zadatak je da probate maksimalnim intenzitetom odraditi vježbe prateći upute i demonstracije na videu.Oni koji žele mogu vježbe odraditi ujutru i navečer.

Pošto je danas vaš dan i možete izaći vani preporuka je da ga provedete na svježem zraku i to aktivno.Iskoristite ga na najbolji mogući način,uživajte i lijepo se zabavite.

PAZITE NA SOCIJALNU DISTANCU!