Наставни единици:

87. Кој е побрз натпревар

88. Скокање преку јаже

Ученици во текот на денот најдете време и изработите го комлексот вежби за загревање: -Вежби за глава и врат, -Вежби за раце и раменски појас, -Вежби за половината, -Вежби за нозе и стапала. Секоја вежба се изведува од 10 до12повторувања.Да се направат и вежби за лабавење(истегнување) на телото. Да не се заборават и потскоците напред-назад, лево-десно, напред-назад-лево-десно,од клекнување скок со двете нозе во вис и на крај секој по 10 чучнувања.Од кога ќе се завршат овие вежби секој од вас да направи од 10-15 стомачни, 10-15 грбни и склекови кој колку може. Ви испраќам и еден полигон каде што ќе видиме кој ќе биде најдобар со најдобро време. Во прилог ви испраќам и некои видеа од кои може да научете некоја нова вежбичка и да научете чекор по чекор како најлесно да скокате преку јаже.П.С.Секоја физичка активност да се документира со видео запис.

<https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&fbclid=IwAR21jb2YFQLxyhDqHu1ZNUCQvORvLjAzSrCBlmgrg_qrOYkApw_wGL80E_c>

<https://www.youtube.com/watch?v=6xwiTa_xVlM&fbclid=IwAR0A_lKuL4POQQSSSXnDrev80sjWF24IgkoF8q-9W7kalF1R6pS3d52_t14>

<https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs&fbclid=IwAR2YzyZ3GZZkP5lanITUuOd4AIIpGiE2rcaUy-11iWJDtQkWaztV7ZtpaU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=_PobWSUG2WY&fbclid=IwAR2gN86orqyyTr-WHsnZ_3brJchbrVWmzHLv0CouPqTAp3URhD3F5StPHw4>

<https://www.youtube.com/watch?v=KYlSiTGD2_I&fbclid=IwAR2g4dV8Lee17zeBwdGU7uTr7bwCwwhL5JHew41AmWIkDa7vYxeGMjFAljI>