До учениците од 7 одделение за активности по Физичко и здравствено образование за време на престојот дома кои се активности треба да ги применувате а во согласност со наставата предвидена за учебната 2019-2020 година.

1. Сите вежби од почетниот дел на чесот; вежби за врат: вежби за раце и раменски појас: вежби за труп и карлица и вежби за нозе
2. Сите вежби да се изведуваат со 8 до 10 повторувања и пауза од 30 сек помеѓу секоја вежба
3. После завршувањето на вежбите за загревање ке ви предложам сет на вежби за сила на горни и долни екстремитети
4. Вежби за раце – склекови-машки и женски со индивидуален број на повторувања
5. Вежби со издржај во легната положба подигнати на лакти и прсти од нозе
6. Во позиција на скек едната рака и едната нога да се подигнува истовремено во дијагонала десна рака лева нога и обратно
7. Вежби за нозе -чучнави- скококви со едена и две нозе, исчекор на страна и исчекор на страна
8. Вага челна со лева и десна нога
9. Потскокнување од една на друга нога со држење на рамнотежа
10. Максимални скокови со двее нозе

Во 7 одделение по распоред имаме кошарка гледање кошарка натпревар со сите правила и судења многу натпревари можете да најдете на спортските канали и на youtube.com

Да ви напоменам дека вежбите можете да ги работите секој ден а обавезно трипати во текот на неделата. Бројот на повторувањата може да биде за сокој посебно но не помал од осум повторувања

Во програмата имаме играње шах кој има табла и знае да игра шах обавезно да се активира и да игра со некој од фамилијата.

Поздрав до сите ученици од 7 одделение и што поскоро да се видиме во нашето училиште.