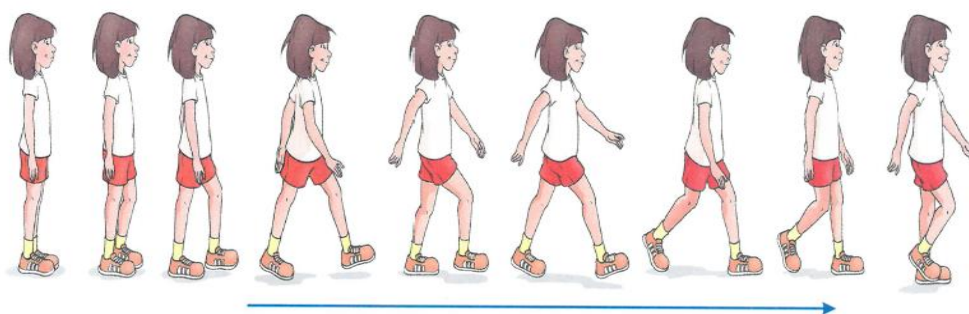
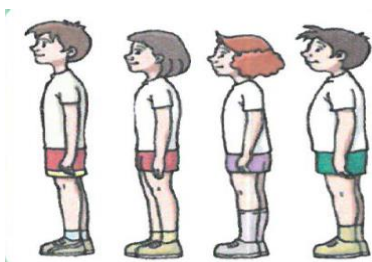


УЧИ ОД ДОМА - ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

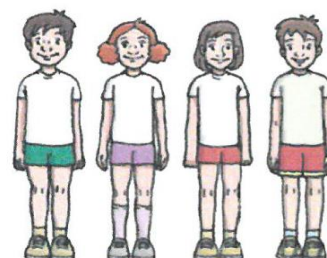
ОДЕЊЕ



Луѓето одат секој ден. Одењето е здраво. Одењето е важно за учење на трчањето. Одењето ги зајакнува сите делови од телото.



Колона - кога учениците стојат еден позади друг

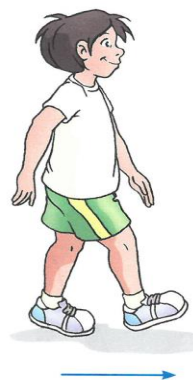


Врста - кога учениците стојат еден до друг

Одењето може да биде брзо и бавно.



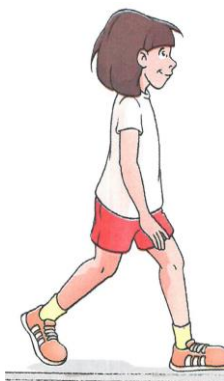
Одење со долги чекори



Одење со кратки чекори



Положба на стопалата



Одење по линија



Одење со рацете
позади глава

Вежби за одење



Со книга на глава

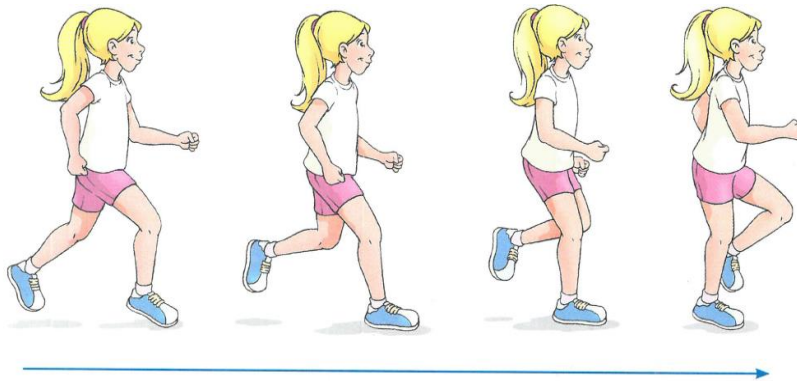


Со раширени раце



Со кренати раце над глава

ТРЧАЊЕ



Не трчај со телото спуштено напред. Не трчај со главата зафрлена назад. Трчај на прсти и не удирај со стопалото. Биди исправен.



Додека трчаш диши и на нос и на уста



Трчање со подигнати нозе напред



Трчање со зафрлени нозе назад

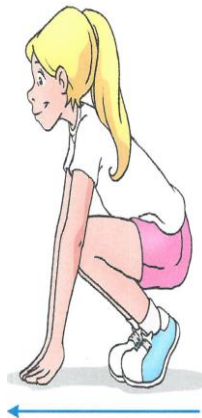


Трчање со вкрстен чекор

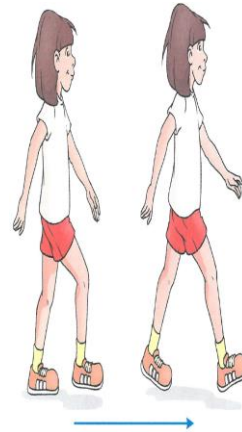
Положбата за почеток на трчањето се нарекува старт.



Старт од стоење



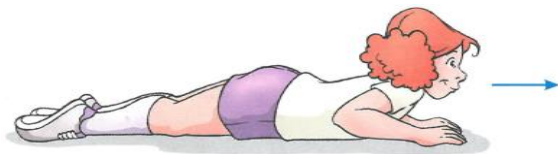
Старт со рацете на тло



Старт од одење



Старт од лежење на грб

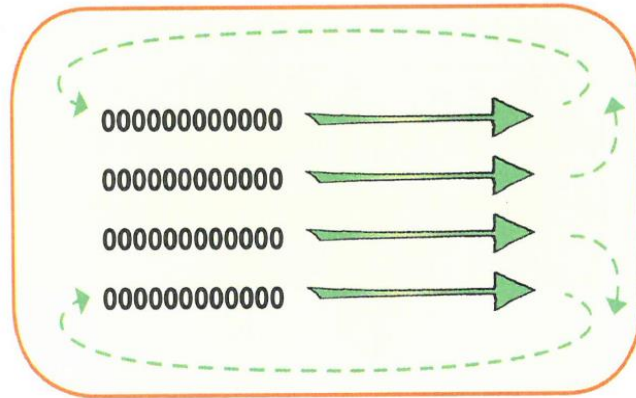


Старт од лежење на стомак

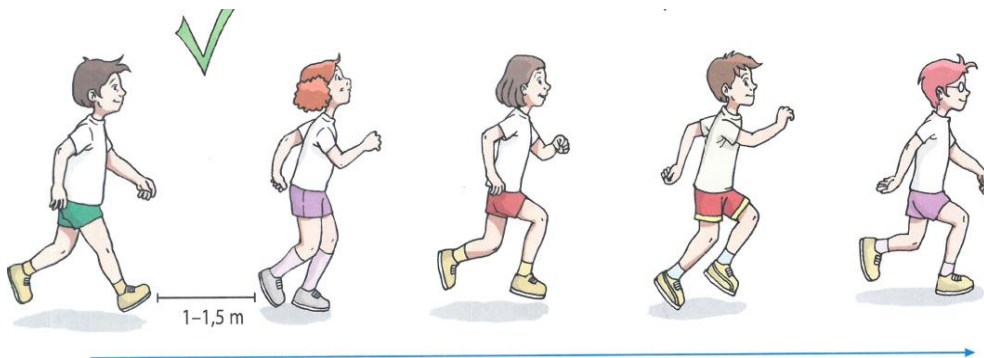
Трчање назачки



Назачки се трча на прсти. Нозете се малку свиткани. Трупот е прав и малку наведнат напред



Се трча во своја патека.



Трчање во колона