Активности по предметот физичко и здравствено образование

**IX** одд

Програма за спортска активност во домашни услови:

1.Секој треба да одреди во кој период од денот ке вежба.

2.Оброкот пред вежбање да биде 1час 30мин.

3.Праграмот да се прилагоди според домашните услови.

4.Облечени во комотна облека, прво се загревате со вежбите за загревање на целото тело, секоја од вежбите за загревање да се повтори 7-10 пат.

5.Изведување на следните вежби

А. Стомачни вежби 3 x 10-15 – одмор 1 минута

Б. Грбни вежби 3 x 10-15 – одмор 1 минута

В. Склекови 3 x 8-10 – одмор 2 минути.

Овие вежби да бидат задолжителни и да се изведуваат 3 пати неделно (понеделник,среда,петок), Покрај овај програм можете да користите прескок на јаже или друга активност, дома во двор или слично.

Поздрав, наставник – Христијан Здравковски