**УЧИ ОД ДОМА – Физичко и здравствено образвоание**

**IX одделение Ракомет недела од 16 од 23 Март 2020 год.**

**(посетете ги следниве ликови)**

<https://kineziologija.mk/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%BE%D0%B4%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BE-%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82-60/>

<https://kineziologija.mk/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D0%BE%D0%B4%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BE-%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82-3-2-1/>

[https://kineziologija.mk/%d0%bf%d1%80%d0%b8%d0%bd%d1%86%d0%b8%d0%bf%d0%b8-%d0%b2%d0%be-%d0%be%d0%b4%d0%b1%d1%80%d0%b0%d0%bd%d0%b0-%d0%b8-%d0%bd%d0%b0%d0%bf%d0%b0%d0%b4-%d0%b2%d0%be-%d1%80%d0%b0%d0%ba%d0%be%d0%bc%d0%b5%d1%82/](https://kineziologija.mk/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%B8-%D0%B2%D0%BE-%D0%BE%D0%B4%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0-%D0%B8-%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4-%D0%B2%D0%BE-%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82/)

<https://www.youtube.com/watch?v=4WUhuQFkguM>

<https://www.youtube.com/watch?v=TUkCWEu-7Bc>

Напомена: Во домашни услови секој ученик во текот на денот да направи 30 чучнувања, 30 стомачни и 5 склека.

**VI одделение Кошарка недела од 16 до 23 Март 2020 год.**

**(посетете ги следниве линкови)**

<http://frosinamarkoska7.blogspot.com/2016/12/blog-post_5.html>

<https://kineziologija.mk/kosarka/>

<https://kineziologija.mk/vodenje-na-topka-2/>

<https://www.youtube.com/watch?v=KWb_qz-IBFw>

Напомена: Во домашни услови секој ученик во текот на денот да направи 30 чучнувања, 30 стомачни и 5 склека.

**VI одделение Кошарка од 16 до 23 Март 2020 год.**

<https://kineziologija.mk/paralelen-i-dijagonalen-stav/>

[https://kineziologija.mk/%d0%b8%d1%81%d1%82%d1%80%d0%b0%d1%98%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b0-%d0%b8-%d0%bc%d0%be%d1%9c%d0%bd%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%86%d0%b5%d0%bd%d1%82%d1%80%d0%b0%d1%86%d0%b8%d1%98%d0%b0/](https://kineziologija.mk/%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%98%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0-%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D1%9C%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%98%D0%B0/)

Напомена: Во домашни услови секој ученик во текот на денот да направи 30 чучнувања, 30 стомачни и 5 склека.

**IX одделение Фудбал од 20 до 23 Март 2020 год.**

<https://www.youtube.com/watch?v=hAeBtlYtfDk>

[https://kineziologija.mk/23-%d0%b8-%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%b5%d1%9c%d0%b5-%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0-%d0%b7%d0%b0-%d1%83%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%b5%d0%bd-%d1%84%d1%83%d0%b4%d0%b1%d0%b0%d0%bb/](https://kineziologija.mk/23-%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%9C%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%B7%D0%B0-%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD-%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB/)

[https://kineziologija.mk/%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%be%d1%80%d0%b8%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%be%d1%82-%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b2%d0%be%d1%98-%d0%bd%d0%b0-%d1%84%d1%83%d0%b4%d0%b1%d0%b0%d0%bb%d0%be%d1%82/](https://kineziologija.mk/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BE%D1%82-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%98-%D0%BD%D0%B0-%D1%84%D1%83%D0%B4%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%82/)

Напомена: Во домашни услови секој ученик во текот на денот да направи 30 чучнувања, 30 стомачни и 5 склека.

* Додатна настава – доколку сте во можност (во зависност од просторот и условите) може да скокате на јаже и вежби на пилатес топка.