**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ У КУЋНИМ УСЛОВИМА  
ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА И ИСТОРИЈАТ И ПРАВИЛА ПЛИВАЊА**

11. недеља 27.05.2020

**Циљ за ову недељу је да свако пронађе пола сата дневно и уради вежбе због себе и свог здравља и да се подсети атлетских правила и дисциплина , и историјата пливања .**

1. Идеје за вежбање можете наћи овде , а можете и сами направити комплекс **вежби који вама одговара.**

Табата вежбање без реквизита <http://skr.rs/ABS>

1. **Пливање**

<https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%9F%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%9A%D0%B5>

**За ову недељу немате домаћи задатак.Надамо се да ћете знање пливања проверити на мору или базену у току лета . Желимо да се наше дружење на овакав начин завршава и да се у септембру поново дружимо у сали за физичко васпитање.**

**Наставници физичког васпитања**

**Илко Пачић**

**Сања Вујко**