# Fizičko vaspitanje

Dragi učenici ove nedelje radimo nove vježbe, predviđene za kućne uslove. Vježbe su dobro opisane i pored svake vježbe imate crtež. Vježbe se sastoje od:

* Primjera kompleksa prostih vježbi
* Primjera kompleksa vježbi sa loptom
* Primjera kompleksa vježbi sa palicom
* Primjera kompleksa vježbi sa klupom (stolicom)

U slučaju da kod kuće nemate loptu ili palicu uvijek možete da nadjete neki rekvizit koji će da zamjeni pomenute. Vježbe oblikovanja i relaksacije ili istezanja **RADITI OBAVEZNO** prije odnosno poslije vježbanja.

Vodite računa o svojoj higijeni, najbolje je tuširanje posle vježbi toplom ili hladnom vodom. Tuširanje toplom vodom ublažava bolove u mišićima, pa se preporučuje posle napornog treninga dok će tuširanje hladnom vodom (ne duže od 5 minuta) podići vašu energiju, podići budnost, pa se može preporučiti i prije učenja a takodje popravlja disanje i raspoloženje.

**Nemojte jesti neposredno prije vježbanja, najbolje je veći obrok pojesti dva sata prije vježbanja. Tokom vježbanja obavezno pijte vodu, za 30-45 minuta potrebno je popiti pola litra vode.**

****

****