

AKTIVNOST: ZDRAVE NAVIKE

OPIS AKTIVNOSTI: DANAS ĆEŠ UČINITI NEKOLIKO TJELOVJEŽBI KAKO BI PROBUDIO SVOJE MIŠIĆE I SVOJE TIJELO I OSJEĆAO SE DOBRO CIJELI DAN.

1. NAPRAVI 10 ČUČNJEVA.



2. SKOČI 10 PUTA U ZRAK.



3. TRČI NA MJESTU 10 SEKUNDI.



4. PLJESNI RUKAMA 10 PUTA



5. NAPRAVI 10 TRBUŠNJAKA



BRAVO! USPIO SI! SAD ODMORI, BROJI DO 20 I PONOVI SVE JOŠ JEDANPUT.