**Danas imam dva zadatka za tebe.**

Marljivo vježbaš. Netko više voli vježbe uz sportaše, netko više voli vježbe iz škole. Netko voli igre, a netko vježbe. Netko je brži, netko je spretniji, netko je jači, netko bolje skače udalj, netko preskakuje vijaču, netko je spretniji u plesu.

Svatko od nas je u nečemu bolji i svatko nešto drugo više voli.

Dobit ćeš dva pitanja i molim te da odgovoriš na njih. Zamoli roditelje da mi pošalju odgovore na njih.

Nema pogrešnih odgovora, zanima me tvoje mišljenje.

1. Što u tjelesnom najviše voliš?
2. U čemu si najuspješniji u tjelesnom?

Danas vježbaj uz sportaše, ali i radi vježbe po svom izboru.

Upamti: prije vježbanja se treba razgibati.

Nakon vježbanja treba istegnutu mišiće.

Ne pij vruć vodu.

Presvuci se nakon vježbanja da nisi u mokroj (od znoja) odjeći.