**8. AKTIVNOST: VJEŽBANJE**

**OPIS AKTIVNOSTI:**

DANAS JE DAN ZA VJEŽBANJE. PRONAĐI PROSTOR KOJI TI JE UGODAN I KRENIMO. AKO JE LIJEPO, SUHO I SUNČANO VRIJEME, VJEŽBE MOŽEŠ IZVESTI I VANI, NA DVORIŠTU ILI U PARKU.

1. BACAJ LOPTU U ZRAK NAJVIŠE ŠTO MOŽEŠ I HVATAJ JE S OBJE RUKE.

2. RAŠIRI RUKE I VRTI SE OKO SVOJE OSI. 5 PUTA NA DESNU, A ZATIM 5 PUTA NA LIJEVU STRANU. POKUŠAJ PRITOM IMATI ZATVORENE OČI.

3. BUDI „RODA“. POKUŠAJ STAJATI NA JEDNOJ, PA NA DRUGOJ NOZI ŠTO DULJE MOŽEŠ.

UŽIVAJ U DANU! 😊