

Реден број:	Наслов на видео лекција/Наставна единица:	Линк до видеото:	Времетраење:
<b>Прва наставна недела</b>			
1	Комплекс на вежби за обликување на телото и движењата	<a href="https://youtu.be/GUd7-dh7WPc">https://youtu.be/GUd7-dh7WPc</a>	08:13
2	Вежби за труп, стомачна и грбна мускулатура и вежби за нозе	<a href="https://youtu.be/NAmaV0KAggg">https://youtu.be/NAmaV0KAggg</a>	09:30
3	Вежби за истегнување и лабавење на мускулите	<a href="https://youtu.be/bZ3P_2biDCc">https://youtu.be/bZ3P_2biDCc</a>	08:44
<b>Втора наставна недела</b>			
1	Увежбување на техника на низок старт	<a href="https://youtu.be/fAmWrPBI6JY">https://youtu.be/fAmWrPBI6JY</a>	07:39
2	Усовршување на техника на низок и висок старт	<a href="https://youtu.be/i2hxHI-LjFc">https://youtu.be/i2hxHI-LjFc</a>	07:42
<b>Трета наставна недела</b>			
1	Комплекс вежби на партер	<a href="https://youtu.be/ANoiLoPw8pc">https://youtu.be/ANoiLoPw8pc</a>	02:29
2	Скок во далечина од место, скок во височина	<a href="https://youtu.be/5v_dsNV_aKA">https://youtu.be/5v_dsNV_aKA</a>	03:35
<b>Четврта наставна недела</b>			
1	Динамички вежби	<a href="https://youtu.be/7zKyS3S0fFw">https://youtu.be/7zKyS3S0fFw</a>	14:46
2	Вежби во седечка и стоечка положба	<a href="https://youtu.be/e2H0A2r6zpg">https://youtu.be/e2H0A2r6zpg</a>	09:21
<b>Осма наставна недела</b>			
1	Елементарни игри	<a href="https://youtu.be/Swv_6P24XOw">https://youtu.be/Swv_6P24XOw</a>	07:50

2	Штафетни игри	<a href="https://youtu.be/ubVTenSJ9mE">https://youtu.be/ubVTenSJ9mE</a>	11:42
3	Комплекс вежби од корективна гимнастика за ученици со деформитети	<a href="https://youtu.be/IGZFIRqSZaU">https://youtu.be/IGZFIRqSZaU</a>	10:57
<b>Десетта наставна недела</b>			
1	Повторување на чекорите од научено народно оро	<a href="https://youtu.be/KLvk0wcTnYk">https://youtu.be/KLvk0wcTnYk</a>	04:11
<b>Тринаесетта наставна недела</b>			
1	Вежби за обликување по избор	<a href="https://youtu.be/Bze6rDg50Jw">https://youtu.be/Bze6rDg50Jw</a>	05:36
<b>Вашите наставници секојдневно работат и посветуваат многу труд да снимаат нови видео лекции, што ќе бидат ажурирани на неделна основа!</b>			