

назив активности	ФИТНЕС-АЕРОБИК
име и презиме реализатора	Јелена Тонић
циљ	<ul style="list-style-type: none"> -Развијање кординације и равнотеже тела -повећање снаге и еластичности тела -јачање кардиоваскуларног капацитета организма -јачање тимског духа и развијање емпатије и толеранције
коме је намењена (узраст и број учесника)	Намењена је ученицима од 5. до 8. разреда.
динамика реализације	Један час недељно
компетенције	<p>одговоран однос према себи и околини</p> <p>естетичка компетенција</p> <p>дигитална компетенија</p> <p>брига за здравље</p> <p>вештина сарадње</p> <p>комуникација</p> <p>компетенција за целоживотно учење</p>
кратак опис	<p>Аеробик вежбе су комбинација ритмичких вежби које прати музика.</p> <p>Музика даје основни карактер овом спорту, а то је уживање у ритмичном и кореографском извођењу вежби у групи и у дружењу.</p>

--	--