

Torek, 24.3.2020

ŠPORT

NAJ TE SPOMNIM NA **VAJE ZA »ZDRAVO ŠOLO«**.

ALI JIH DELAŠ VSAK DAN? **VSAJ 1X NA DAN** JIH NAREDI VMES MED DELOM, KO RABIŠ MALO POČITKA. HRBTENICA TI BO ZELO HVALEŽNA. SAJ SE JIH ŠE SPOMNIŠ? ČE SO TI ŽE UŠLE IZ GLAVE, TI JIH SEDA NAŠTEJEM : OBLAK (do 10 šteji), ZEMLJA (šteji do 10), TORNADO (do 5 naprej, do 5 nazaj), ALIGATOR (10x), ŠTORKLJA (do 10 šteji na eni nogi in nato še na drugi), METULJ (do 5 gor, do 5 dol) in HRUŠKE (10X).

ČE JE LEPO VREME BODI ZUNAJ IN SE TAM DOBRO RAZMIGAJ. IN BODI TAKO OBLEČEN, DA TE NE BO PREPIHALO. KO PA PRIDEŠ NAZAJ V STANOVANJE, PA SI NE POZABI UMITI ROK PO VSEH PRAVILIH.

SEDAJ PA, ČE ŽELIŠ, LAHKO DELAŠ SPODNJE VAJE NA SPODNJI POVEZAVI. →

TELOVADBA ZA VSE DRUŽINSKE ČLANE 😊.

UDOBNO SE NAPRAVI, ODMAKNI STOLE IN MIZE. PRIPRAVLJEN? UPS, NE POZABI SVOJEGA NAJLJUBŠEGA »PLIŠKOTA«.

VAJE SO NA SPODNJI POVEZAVI.

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno>