

ŠPORT, 4. RAZRED

30. 3.–3. 4. 2020

PREDEN PRIČNEŠ, SI DOBRO PREZRAČI SOBO!

Še nekaj napotkov:

- Umij si roke po vadbi.
- Pij veliko vode.

👏 Ob svoji najljubši skladbi si izmisli koreografijo (to so plesni koraki). Pokaži jo domačim ali jih celo nauči, kar si pripravil (aerobika).

👏 Zapleši družabni ples Macarena, najdeš jo na youtube.
Uživaj v glasbi.

👏 Ne pozabi na:

- ✓ vaje za moč (sklece, počepi, hoja po vseh štirih ...),
- ✓ vaje za vzdržljivost (tek na mestu ali na balkonu),
- ✓ raztezne vaje (kroženje z boki, rokami, nogami),
- ✓ preskakuj kolebnico, poskusi tudi na eni nogi.

Ne pozabi: IMEJ SE LEPO!

In pazi na svoje zdravje 😊