

Pozdravljeni učenci in učenke,

Zakorakali smo v 6. teden učenja na daljavo. Verjamem, da ste se navadili na takšen način dela. Ta od nas vseh zahteva precejšnjo mero reda, samodiscipline, samoiniciativnosti, iznajdljivosti itd. To pa so pomembne vrline posameznika, da se bolje spoprime z zahtevami vsakdanjega življenja.

Še boljše nam bo šlo, če bomo poskrbeli za telesno dejavnost.

Ne pozabi:

- *Priporoča se, da si športno aktiven vsak dan,*
- *izberi sebi primerno vadbo,*
- *delaj po svojih sposobnostih in zmožnostih,*
- *pazi na varnost,*
- *povabi k vadbi tudi člane svoje družine.*

1. NALOGA

JOGA predstavlja vaje sprostitve, gibljivosti, moči, ravnotežja in ravnovesja v telesu. Nima stranskih učinkov, ugodno vpliva na koncentracijo, povečuje samozavest, skladno razvija telo, zmanjšuje tesnobo... skratka zelo primerna za trenutno stanje v katerem smo se znašli.

Nekaj napotkov preden se lotite izvajanja vaj:

- Ne izvajajte vaj s polnim želodcem,
- vaje izvajajte na obeh nogah (leva in desna), oziroma v obeh smereh (naprej in nazaj),
- v položaju vztrajajte čim dlje, poslušajte svoje telo, ne pretiravajte, ne tekmujte kdo dlje zdrži v položajih,
- med vajo bodite sproščeni in osredotočeni na mirno dihanje.



2. NALOGA

Na spodnjih treh povezavah najdete novo obliko plesa, pri katerem je najbolj pomembno, da uživaš. Povabite k plesu tudi druge družinske člane. Boste videli kako zabavno je lahko...

Veseli bomo povratne informacije, koliko časa ste potrebovali, da ste se naučili celotno koreografijo.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&v=gCzgc_RelBA&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKIyYCvpUMRotrtI

<https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>