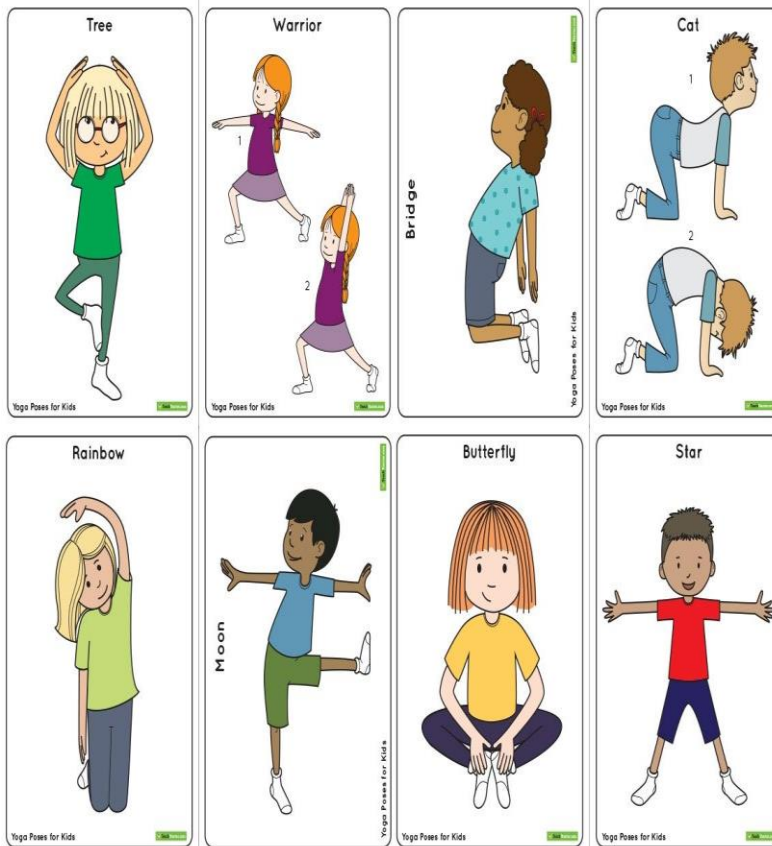


ŠPORT 4. razred (11. 1.–15. 1. 2021)

VAJE ZA MOČ IN JOGA ZA OTROKE



Športni pozdrav!

V tem zimskem tednu poskrbi, da se boš čim več gibala/a na svežem zraku. V primeru, da bo zapadlo več snega, pa sanke v roke in hitro na bližnji hrib.

Pred tem se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami, pred

učanjem pa se sprosti z jogo. Le ta te bo sprostila in umirila. Vaje izvajaj vsak dan.

Oglej si posnetka na naslednjih povezavah:

<https://www.youtube.com/watch?v=e8UMH68xVrw>

<https://www.youtube.com/watch?v=PfZkcYSPf6Y>

Veliko športnih užitkov. Lepo se imej in veliko se smej.

Veš kako pravijo, smeh je pol zdravja.