

Danes je petek, končujemo s prvim tednom dela na daljavo. Vse učenke nagovarjam, da si vsak dan, ne glede na urnik pogledate učilnico ŠPO, ker bodo vsak dan nova navodila in ker vem, da vam bo vedno težje brez gibanja. Gibanje vas sprošča in krepi. **Med učenjem delajte krajše gibalne odmore.**

V tem tednu sem objavila dva različna kompleksa vaj za ogrevanje(pon, tor, sre) tabelo za vadbo moči, pozdrav soncu (četrtek), priporočilo za vzdržljivostni tek ter plesni vikend (petek).

Predlagam vam, da s starši v teh lepih sončnih dneh odidete na izlet v naravo in se mimogrede posvetite tudi teku.

Hoja in tek izmenično,

daljšamo tek, krajšamo hojo.

dihanje: vdih skozi nos izdih skozi usta.

Izogibajte se igrišč in fitnesa v naravi, ker je nevarno in tudi zagroženo s kaznijo.

Tisti, ki imate vrt lahko naredite družinsko tekmovanje **v skoku v daljino**. Potrebujete, superge, meter in tri metre trave za odlične skoke.

Pa še nasvet za pomoč v gospodinjstvu. Tiste nogavice, ki ste jih zadnjič obesili so že dolgo suhe. Zakaj ne bi tekmovali še v zlaganju nogavic? Mamino budno oko bo najbolj pošten sodnik.

Naredite si » Zvezde plešejo« kar doma.

Ogrevanje z » Makareno«, staršem lahko pokažete katere plese ste se naučili v tem šolskem letu.

Starši naj vam pokažejo na katero glasbo so plesali in kako v svoji mladosti.

Lotite se **sestavljanja plesne koreografije** na glasbo po lastni izbiri.

Naprej pa v ponedeljek, ostanite zdrave.