

Drage učenke,

še en teden vas loči od počitnic, vreme je sončno in nam dviga energijo.

Če boste v tem tednu bistveno bolj fizično aktivne kot prej vam svetujem, da ste previdne.

Že če boste po dolgem času odšle na daljšo hojo je prav, da poskrbite za primerno obutev in vaše sklepe. Ogrejte noge s kroženjem v kolenih, gležnjih, zamahi, izpadnim korakom, poskoki. Potem pa pot pod noge.

Še vedno velja, da mi pošiljate sporočila ali fotografije iz katerih je razvidno, da se gibate. Lahko mi jih pošljete na moj mejl jelka.cerne@osdravlje.si ali jih pripnete v MS Teams v skupino ŠPO.

Vadba 6.r.: Zaplešite na koreografijo:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=ayCLci4Jlt4&feature=emb_logo

Učenke 6.A in 6.B se mi lahko pridružite na prvem srečanju v MS Teamsih, v torek, 21.4.2020 ob

10.30. Sledite povezavi: [https://teams.microsoft.com/l/meetup-](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a763f7019230a41df90f732483edc8f03%40thread.tacv2/1587285550246?context=%7b%22Tid%22%3a%225191b907-7983-497a-827c-fc7fe7bf76d1%22%2c%22Oid%22%3a%2273de0d4c-8d70-4b72-b55a-50cdf7f3fe0b%22%7d)

[join/19%3a763f7019230a41df90f732483edc8f03%40thread.tacv2/1587285550246?context=%7b%22Tid%22%3a%225191b907-7983-497a-827c-fc7fe7bf76d1%22%2c%22Oid%22%3a%2273de0d4c-8d70-4b72-b55a-50cdf7f3fe0b%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a763f7019230a41df90f732483edc8f03%40thread.tacv2/1587285550246?context=%7b%22Tid%22%3a%225191b907-7983-497a-827c-fc7fe7bf76d1%22%2c%22Oid%22%3a%2273de0d4c-8d70-4b72-b55a-50cdf7f3fe0b%22%7d)

Vadba 8.r.: Zaplešite na koreografijo: https://www.youtube.com/watch?v=mX0_cw1Uwog

Učenke 8.A in 8.B se mi lahko pridružite na prvem srečanju v MS Teamsih, v petek, 24.4.2020 ob

10.10. Sledite povezavi: [https://teams.microsoft.com/l/meetup-](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a81ac420e040b4c458b087f1ed5f339bb%40thread.tacv2/1587285933514?context=%7b%22Tid%22%3a%225191b907-7983-497a-827c-fc7fe7bf76d1%22%2c%22Oid%22%3a%2273de0d4c-8d70-4b72-b55a-50cdf7f3fe0b%22%7d)

[join/19%3a81ac420e040b4c458b087f1ed5f339bb%40thread.tacv2/1587285933514?context=%7b%22Tid%22%3a%225191b907-7983-497a-827c-fc7fe7bf76d1%22%2c%22Oid%22%3a%2273de0d4c-8d70-4b72-b55a-50cdf7f3fe0b%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a81ac420e040b4c458b087f1ed5f339bb%40thread.tacv2/1587285933514?context=%7b%22Tid%22%3a%225191b907-7983-497a-827c-fc7fe7bf76d1%22%2c%22Oid%22%3a%2273de0d4c-8d70-4b72-b55a-50cdf7f3fe0b%22%7d)