

ZDRAVO

Upam, da si sončen teden preživela lepo in si se naužila svežega zraka. Ostani previdna, kljub rahljanju ukrepov in preživi prvomajske počitnice karseda lepo s svojimi domačimi.

Navodila za ta teden:

Najprej ogrej svoje telo s pomočjo spodnje povezave.

Minuta za zdravje: Plesna koreografija

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

To lahko večkrat ponoviš (vsaj tri krat).

Nato se preizkusi v hip hop koreografiji Plesnega mesta, z učiteljico Petro.

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

Mislím, da za tebe ni pretežka in predlagam, da se jo naučiš. Takoj, ko bo možno, jo bomo skupaj odplesale. Se že veselim (pravzaprav že komaj čakam)...

Za sproščanje uporabi spodnjo povezavo in se prepusti vodeni meditaciji za čudovit dan.

<https://www.youtube.com/watch?v=8pAVzW6AHx4>

Želim ti čudovite prvomajske počitnice, ostani previdna, pozitivna in zdrava.

Učiteljica Helena

