Aktivni odmor 3.del

Prihajajo malo hladnejši dnevi. Vseeno vam zelo priporočam, da ste čim več zunaj.

Vsak dan bodite vsaj 30 minut športno aktivni, tako da se vam srčni utrip dvigne, ste zadihani in vsaj malo prepoteni. Seveda to velja za vse družinske člane, zato jih kar malo motivirajte, da delajo z vami.

Vsak naj si izbere vadbo, ki njemu najbolj ustreza: hoja v hrib, tek, kolesarjenje, lovljenje, skakanje kolebnice, rolanje, …

**Najbolj pomembno je, da je aktivnost dovolj intenzivna in dolga!**

Lahko se naučite tudi kak novi ples. Koreografija v priponki naj vam bo v vzpodbudo za plesno aktivnost! Če so kakšni koraki pretežki, jih lahko priredite po svoje. Učite se postopoma in ne ustrašite se hitrega ritma, samo vztrajni bodite in uspelo vam bo!

<https://www.youtube.com/watch?v=mUcZ88WuX4E&feature=share&fbclid=IwAR1VcR4Y9nFj47F5X8kv4XyzTW3bHgdkpSZoNiI-gDPb27ZQ1UiR0UfyHTU>

Naj vas latino ritem prevzame. Veliko porabljenih kalorij vam želim!

učiteljica Tina