

Dragi učenici, vjerujem da ste redovito fizički aktivni, vježbe svakodnevno ne moraju uvijek biti intenzivne i zahtjevne, ponekada su i same vježbe istezanja vrlo dobre za vaše tijelo. Danas pogledajte video lekciju (Škola za život) o Tae Bo-elementima koje ćemo prilikom povratka u školu ponoviti zajedno.

https://www.youtube.com/watch?v=5Nw_3gAjwLA&t=111s

Svakodnevno šetajte, lagano trčite, radite vježbe razgibavanja, istezanja.. Usvojite naviku vježbanja, napravite nešto dobro za sebe i svoje zdravlje!!!

Sportski pozdrav!

