vincec.renata1@gmail.com

**Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije** za krepitev in ohranjanje zdravja so različna glede na starost populacije. Otrokom in mladostnikom, starim od 5 do 17 let, se priporoča **najmanj 60 minut** zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, kar je več, je dodana vrednost k zdravju. Priporoča se tudi trikrat tedenska vključitev telesne dejavnosti, ki ima pozitiven vpliv na mišično moč in zdravje kosti.

**ŽONGLIRANJE – RAP 4., 5. razred**

Dragi učenci in učenke,

pri razširjenemu programu **Gibanje za boljšo gibalno učinkovitost** boste v tem tednu ponovili žongliranje. Tisti, ki ste že malce pozabili, vam za lažjo predstavo prilagam link <https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s>.

Tisti, ki žogic še nimate, jih izdelajte sami, saj veste kako, kajne?! Vzemite nogavičke, papir,…

Bodite vztrajni in ne preskakujte korakov. Najprej vadite z 1 žogico in vztrajate dokler ne osvojite naloge. Brez skrbi. **POČASI SE DALEČ PRIDE!**

Pozdrav,

učiteljica Renata