

UTORAK, 21.4.2020.

Pozdrav!

Zbog dugotrajnog sjedenja ispred kompjutera i televizora potrebno je razgibati sve mišiće. Jedan od načina za to je joga. Pokušajte izvesti jogu za djecu kako je prikazano na crtežu.



Na poveznici pogledaj kako druga djeca vježbaju jogu!

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

ZADATAK: smisli (nacrtaj te opiši) nekoliko poza za jogu!

PROČITAJ:

Tjelesna aktivnost potrebna je kod svake osobe, a posebice kod djece kako bi održavali zdrav organizam. Joga za vas, djeco, može biti odličan način usmjeravanja na fizičku aktivnost, ali i stvaranje bolje koncentracije i dobrog zdravlja.