

OTROCI TELOVADIJO

Pozdravljeni učenci, verjetno že pogrešate telovadbo. Spodaj imate nekaj predlogov za vadbo s pomočjo spletnih strani. Vadba je vodena v angleškem jeziku vendar vaje že poznate in če sledite otrokoma na posnetku, ne boste imeli težav z razumevanjem vaj. Eno vajo lahko ponovite kar 20x ali 30x. Koliko ponovitev si že naredil ti kaže na zaslonu. Celotna vadba traja od 15 do 25 minut. Tu je samo nekaj predlogov vadbe. Preizkusi jih, a **poslušaj svoje telo. Vadbo opravi po svojih zmognosti**. Večkrat boš vadil, boljši bodo rezultati. Ne pozabi **piti** veliko vode in se po vadbi **spočiti**.



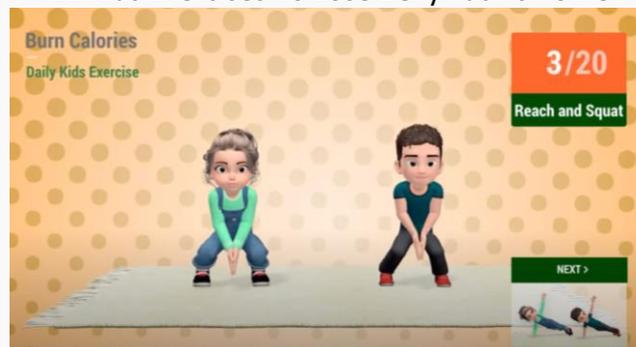
<https://www.youtube.com/watch?v=uy5pnX4xAuw>

Full Body Kids Workout: Daily Physical Activity For Children At Home



https://www.youtube.com/watch?v=6u9dtrZ_cxs

11 Kids Exercises To Lose Belly Fat At Home



<https://www.youtube.com/watch?v=1cLMw3YEHuM>

Daily Kids Exercise To Burn Calories