



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Mentorica ZŠ: Nives Zelenjak

Minuta za ples/telovadbo možgančkov

NAVODILO

Stojimo.

Glasbo in koreografijo posameznih gibov najdete na www.YouTube.com

1. BABY SHARK DANCE:

Pojasniti besede: **SHARK, BABY, MUMMY, DADDY, GRANDMA, GRANDPA, LET'S GO HUNT, RUN AWAY, SAFE**

Napotki: gibe izvajajmo čim bolj levo in desno, ne pred seboj (zaradi prehoda čez osrednjo telesno os)

YouTube:



Ali veš,
da se med plesom in gibanjem izloča serotonin - hormon sreče, zaradi katerega se počutimo veselo, polni življenja in radostni. Hormoni sreče so v direktni povezavi z rastnim hormonom, ki poskrbi za obnovo telesa.