Pozdravljeni učenci in učenke,

danes, v petek, 29. 5., pojdite ven v naravo na sprehod in lahkotnejši tek. Najprej naredite raztezne vaje v trajanju 10 minut. Nato pa kombinirajte 6 minute teka in 4 minut malo hitrejše hoje. To ponovite 3x, skupaj z razteznimi vajami naj traja gibanje vsaj 40 minut. Po teku naredite še 5 minut razteznih vaj.

Če boste obveščeni, da se v ponedeljek vidimo v šoli, med vikendom preglejte vsa gradiva in navodila, ki sem vam jih poslal in odgovore na kvize. Dokazila o opravljenih športnih dnevih prinesite v šolo. Ne velja za tiste, ki ste mi že poslali.

Lp

Stojan Koren