Pozdravljene učenke,

danes, ponedeljek, 25. 5., se pripravljajte na Cooperjev test. Kot veste Cooperjev test traja 12 minut teka, vmes lahko tudi hodiš. Preteči oziroma prehoditi moraš čim večjo razdaljo.

Pojdi v naravo. Opravi gimnastične vaje in se segrej, približno 10 minut, nato pa se odpravi na 10  minutni nepretrgan tek. Poskusi, da tek res traja 10 minut brez vmesne hoje. Po teku ponovno opravi raztezne vaje 5 – 10 minut. Danes opravite 10 minutni tek, naslednji teden, morda že v šoli, boste poskusili opraviti cel tek.

V kratkem boste dobili, lahko da ste jih že, tudi prijavnice za izbirne predmete v 9. razredu. V naslednjem šolskem letu bo na izbiro tudi Šport za sprostitev. Pri ŠSP bomo izvajali športne igre, nogomet, košarko… Šli bomo tudi na kakšen krajši pohod, upoštevali bomo tudi vaše želje. Glede na število prijav bo potekal ločeno po spolu, lahko pa tudi skupaj z drugimi razredi.

Lp.

Stojan Koren