Pozdravljeni učenci in učenke,

Za NŠP imate danes, 20.5., naslednja navodila: izvajali boste vaje ki jih morate narediti za značko Krpan. Po kosilu, ne takoj po jedi, počakajte vsaj 30 minut, pojdite ven v naravo na sprehod in lahkotnejši tek. Najprej naredit raztezne vaje v trajanju 10 minut. Nato izvajajte lahkoten nepretrgan tek 6 minut (velja tudi za značko Krpan 4. razred), sledi 4 minut hoje.

Po teku in hoji 4. razred: 10 minut vadi premet v stran (kolo) in 10 minut odrivanje v stojo na rokah.

Po teku in hoji 5. razred: 10 minut preskakuj kolebnico, lahko z medskoki ali brez. Če nimaš kolebnice ali česa podobnega izvajaj samo sonožne poskoke. Če imaš kje v okolici primerno pripravo vadi tudi plezanje po žrdi

Če bo slabo vreme lahko nalogo preložite na prvi naslednji lep dan.

Lp

Stojan Koren